సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి

యోగా

క్రియలు, సూర్యనమస్కారములు, ఆసనములు, ప్రాణాయామ



మోహన్ పబ్లికేషన్స్, రాజమహేంద్రవరము

యోగా

ఆసనములు, వ్యాయామములు, క్రియలు,
ప్రాణాయామము, బంధములు, ముద్రలతో...

యోగా మాస్టర్ :
కీ॥శే॥ శ్రీ బాసిన సంగయ్య
రాజమహేంద్రవరము

వ్యవస్థాపకులు :

యోగా ఎడ్యుకేషనల్ అకాడమి

సంగయ్య కాంప్లెక్స్, దేవీచౌక్,
రాజమహేంద్రవరము

యోగా

ఆసనములు, వ్యాయామములు, క్రియలు,
ప్రాణాయామము, బంధములు, ముద్రలతో...

యోగా మాస్టర్ :
కీ॥శే॥ శ్రీ బాసిన సంగయ్య
రాజమహేంద్రవరము

సంపాదకులు
శ్రీ విద్యారణ్యస్వామి

Reprint 2004

Rs. 63-00

Publishers Ph : 246 2565
MOHAN PUBLICATIONS
Fort Gate, Opp. Ajanta Hotal,
RAJAHMUNDRAVARM - 533 101.

విషయసూచిక

శిథిలీకరణ వ్యాయామములు

క్రియలు

యోగాసనాలు

ప్రాణాయామము

బంధములు

ముద్రలు



నా మాట...!

ఈ గ్రంథరచయిత **కీ॥శే॥ బాసిన సంగయ్యగారు** 24-5-2003 స్వర్గస్థులైనారని తెలియజేయుటకు ఎంతో చింతిస్తున్నాము. వీరు రాజమండ్రిలో (1913 సం॥లో) జన్మించారు. మున్సిపల్ మేనేజర్‌గా, ఆంధ్రలో అనేక పట్టణాలలో ఉద్యోగించి మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు.

జార్ఖండ్ రాష్ట్రంలో రాంచీనగర సమీపమున గల మోంగైర్ పట్టణంలో ఉద్యోగ, విరామణాంతరం వీరు యోగా విద్యను క్షుణ్ణముగా అభ్యసించారు. వీరు అనేక నగరాలలో ఉచిత యోగా స్కూళ్ళుస్థాపించారు. రాజమండ్రిలో పెద్ద **యోగా ఎడ్యుకేషనల్ అకాడమీ**ని స్థాపించి వేలాది మందికి శిక్షణ యిచ్చారు.

వీరు చెప్పగా నేను వ్రాసిన యీ యోగా గ్రంథాన్ని మలిముద్రణను ప్రజలకు అందించి వారి ఆత్మ సంతోషించినట్లు చెయ్యాలని యీ మా ప్రయత్నం.

ఈ పుస్తకము ద్వారా యోగా శిక్షణను పొందినవారు ఎంతో బాగుందని ప్రశంసించారు. అందువల్ల దీనిని **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** వారు మలిముద్రణ గావించారు. గాన యోగా నేర్చుకొనువారికి ఈ గ్రంథము ఎంతో ఉపయోగపడును. అందరూ దీనిని అదరించగలరని ఆశిస్తున్నాను.

ఇట్లు

కవిమత్తేభ - శతాధిక గ్రంథకర్త

విద్యారణ్యస్వామి

తుమ్మలావ, రాజమండ్రి.

యోగాసనాలు వేయటంలోని సాధారణ సూచనలు :

- భోజనానంతరం వెంటనే యోగాసనాలు వేయకూడదు. భోజనం తరువాత కనీసం 4 గంటలు, అల్పాహారం (టిఫిన్) తరువాత 2 గంటలు విరామం ఉండాలి.

- స్నానానికి ముందయినా, తరువాతయినా యోగాసనాలు వేయవచ్చు. అయితే దేనికయినా అరగంట గ్యాప్ ఉండాలి.

- ఆసనాలు, వ్యాయామం ఒకసారి కలగలుపు చేయకూడదు. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శవాసనంవేసి విశ్రాంతి తీసుకుని ఆసనాలు వేయటం ప్రారంభించవలెను.

- ఒక ఆసనం వేసి తరువాత ఆ భంగిమలో శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వటం చాలా ముఖ్యం. అన్ని సమస్యలనూ వదిలిపెట్టి ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఒక్కో ఆసనానికీ మధ్య కొంత గ్యాప్ ఉండాలి.

- ఆసనాలు వేసి తరువాత హాయిగా విశ్రాంతిగా ఉండాలి. అలసిపోయినట్లుగా చెమటలు పట్టడంలాంటివి ఉండకూడదు.

- ప్రారంభంలోనే శక్తికి మించి ఆసనాలు వేయాలని అనుకోకూడదు. నెమ్మదిగా ప్రారంభించి మీ కనుగుణంగా సమయం పెంచుతూ ఉండాలి.

- ప్రతిరోజూ సాధన చేయటం వల్లనే పురోగతి ఉంటుంది. మహిళలు బహిష్టు సమయంలో ఆసనాలు వేయకూడదు. అలాగే గర్భిణులు 5వ నెలనుంచి ప్రసవానంతరం 3,4 నెలల వరకూ ఆసనాలు వేయకూడదు.

గమనిక : ఈ "యోగాసనాలు" గురువు శిక్షణలో అభ్యసిస్తే మంచి ఫలితాలు పొందగలము.

అధ్యాయము - 1

శిథిలీకరణ వ్యాయామం

1. జాగింగ్

- నిటారుగా నిలబడి, పిడికిళ్లు గుండెలపై ఉంచాలి. నెమ్మదిగా మీ మడమలు పిరుదులకు తగిలినట్లు జాగింగ్ చేయాలి.
- కొంచెం వేగంగా ఒకే రకము వేగంతో మామూలుగా జాగింగ్ చేయండి.
- మీ కనుకూలముగా గాలిని పీల్చడం, విడవడం చేస్తూ శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇస్తూ జాగింగ్ చేయండి.
- మెల్లగా మోకాళ్లు గుండెల వైపు వచ్చేట్లు జాగింగును మార్చండి. కొంతసేపు కొనసాగించండి.
- ఇప్పుడు కాళ్లు ప్రక్కలకు త్రిప్పుతూ మోకాళ్లు వంచి కొంచంసేపు అలాగే చేయండి. ఆ తరువాత, కొంతసేపు నిల్చొని విశ్రాంతి తీసుకోండి.

2. ముఖ ధౌతి

- ఒక మీటరు దూరంలో కాళ్లమధ్య ఖాళీ ఉంచి, కొద్దిగా ముందుకు వంగి, హస్తాలు తొడలపై ఉంచి నిలబడాలి.
- గాలిని లోనికి పీల్చి నోటితో బయటకు వదలండి. పొట్ట పైభాగం (ఎదురురొమ్ము) వాడటం వల్ల చాలా తొందరగా చేయాలి.
- ఇలాగే వీలైనన్ని సార్లు చేయండి.

3. మడమలు వదులు చేయటం

- D నిటారుగా నిలబడండి.
- D లోనికి గాలి పీలుస్తూ హస్తాలను ముందుభాగంలో ఉంచి పైకి లేపండి.
- D మీ శరీర భారం అంతా కాలి వేళ్లపై పెడుతూ పాదాలను పైకి లేపండి.
- D శ్వాస వెలుపలకు విడుస్తూ చేతులనూ, పాదాలనూ క్రిందికి తీసుకురండి.

4. మోకాలి కీళ్లు వదులు చేయటం

- D హస్తాలు ప్రక్కలలో క్రిందికి అలాగే ఉంచి, బాగా నిలబడి పూర్తిగా గాలిలోనికి పీల్చాలి.
- D నోటితో శ్వాస వదులుతూ మోకాళ్లను భూమిపై వంచండి. (మోకాళ్లు రెండూ దగ్గరగా ఉంచాలి) నడుము నిలువుగా ఉండాలి.
- D మళ్లీ గాలి లోనికి తీస్తూ పైకి రండి. (లేచి నిలబడండి)

5. తుంటి కీళ్లు వదులు చేయటం

- D నిటారుగా నిలబడి లోనికి శ్వాస తీసుకోవాలి.
- D మడమలు రెండూ దగ్గరగా ఉంచి, మోకాళ్లు దూరంగా ఉంచి, గాలి వదిలిపెడుతూ కూర్చోవాలి.
- D మునివేళ్లపై బ్యాలెన్స్ చేస్తూ మడమలపై కూర్చోండి. హస్తాలతో మోకాళ్లను దూరంగా జరపాలి.
- D గాలిని లోనికి పీలుస్తూ పైకి లేపాలి.

6. పాద సంచాలన

- D రెండు వైపులా హస్తాలు ఉంచి నిలువుగా, విశ్రాంతిగా నిలుచోవాలి.
- D కుడికాలు మోకాలు దగ్గర నిటారుగా ముందుగా తీసుకురావాలి. గాలి వదలాలి. అలా కొన్ని నిముషాలు ఉండాలి.

- గాలిని విడుస్తూ మామూలు స్థితికి రావాలి.
- గాలి తీస్తూ, మోకాలు నిలువుగా కుడికాలు వెనక్కి చాచాలి. కొన్ని నిముషాలు అలాగే ఉండాలి.
- గాలి విడుస్తూ మామూలుస్థితికి రావాలి.
- గాలి పీలుస్తూ కుడికాలిని ఎడమవైపుకు లేపాలి. కాలు నిలువుగా ఉండాలి. అలా కొన్ని నిముషాలు ఉండండి.
- గాలి విడుస్తూ మామూలుస్థితికి రావాలి.
- పై చెప్పినవన్నీ ఎడమకాలుతో కూడా మళ్ళీ చేయాలి.

7. నడుము ముందుకి, వెనక్కి వంచటం

- గాలి విడుస్తూ చేతులు మీదికి ఎత్తి వెనక్కి వంగండి.
- గాలి తీస్తూ మెల్లగా తిన్నగా ముందుకు వంగండి.
- అరచేతులతో భూమిని తాకి గాలి తీస్తూ మరల వెనక్కి వంగాలి. 4,5, సార్లు ఇలా చేయాలి. అనుభవంతో మీరు చక్రాసనంలో లాగ చేతుల్ని వెనుకవైపు కూడా నేలపై అనించగలరు.

8. పక్కకి వంగటం, నడుముని తిప్పటం

A. పక్కకి వంగాలి

- కాళ్లను కొంచం దూరంలో ఉంచండి.
- గాలి విడుస్తూ హస్తాలు సమంగా తీసుకురండి.
- గాలి తీస్తూ కుడివైపుకు వంగుతూ కుడిచేతితో మీ కుడికాలి మడమను ముట్టుకోవాలి. అలాగే ఉంచండి.
- మీ ఎడమ అరచేయిపై చూపు నిలపాలి. గాలి తీస్తూ మామూలుగా నిలుచుకోండి. 4,5, సార్లు అలా చేయండి.
- ఇలాగే ఎడమవైపు కూడా చేయాలి.

B. పైన '**A**'లో చెప్పినట్లుగానే చేయాలి. కాకపోతే ఇక్కడ కుడికాలును ఎడమ చేతితో ముట్టుకోవాలి.

C. ట్విస్టు

- D కాళ్లమధ్య కొంచం దూరం ఉంచి చేతులు సమానంగా చాచి నిలుచోవాలి.
- D కాళ్లు నేలపై ఉంచి, కుడిచేయి తిన్నగా ఉంచి, ఎడమచేతిని మోచేయి దగ్గర వంచి గుండెపై ఉంచి నడుముని కుడివైపుకు తిప్పాలి.
- D ఇలా చేసేటప్పుడు మొత్తం గాలి వదలండి.
- D గాలి విడుస్తూ మామూలుగా రండి.
- D ఇలాగే ఎడమవైపు చేయాలి.
- D నడుము పైన తిప్పాలి. నడుము క్రిందిభాగం బాగా కదలకుండా ఉంచండి. మోకాళ్లు వంచకూడదు.
- D ఈ మొత్తం వేగం పెంచుతూ మళ్లీ చేయండి.

9. భుజాల కదలిక

- D హస్తాలు బాగా ఉంచి చక్కగా నిలబడాలి.
- D కుడి చేతిని వెనుక నుండి పైకి ఎత్తి అపసవ్య (కుడి) దిశలో త్రిప్పాలి.
- D ఇప్పుడు ఎడమచేతితో ఇలాగే చేయాలి.
- D ఇప్పుడు రెండు చేతులతోనూ అలాగే చేయండి.

10. మెడ వదులు చేయటం

- D మోకాళ్లు మడమలూ పక్కపక్కనే ఉండేటట్లుగా మోకాళ్లపై కూర్చోండి. మీ పాదాలు ఆకాశంపైపు ఉంచాలి.
- D ముందుకు వంగి, నుదురుని నేలకు తాకించాలి. అరచేతుల్ని తల ప్రక్కన ఉంచండి.

- మీ పాదాల్ని కేంద్రంగా చేసుకొని ముందుకీ వెనక్కీ కదలించండి.
- గాలి పీలుస్తూ ముందుకు కదలండి. గాలి వదులుతూ వెనక్కి రావాలి. ఇలా 4,5, సార్లు చేయండి.

11. పులిలాగా సాగటం

- అరచేతులు, మోకాళ్లు నేలపై ఉంచి వంగి నిలవాలి. కాళ్లు దూరంగా ఉంచాలి. మోచేతులు వంగకూడదు.
- గాలి బాగా నోటితో బయటికి వదులుతూ తలని చేతుల మధ్యగా లోనికి కడుపువైపు తీసుకురావాలి. వెన్నెముక సాగుతుంది.
- గాలి లోనికి తీస్తూ తలను మీదికి లేపాలి. వెన్నెముకను నేలవైపు వంచండి.
- ఇలాగే మళ్లీ చేస్తూ వేగం పెంచండి.
- నేలపై బోర్లగా ఎదురురొమ్మును నేలపై అనించండి. పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- ఇలా నెమ్మదిగా, కదలికలు, ఊపిరి జత కలిసినట్లుగా చేయుట **"పులిలా శ్వాసించటం"** (సాగడం) అంటారు.

12. వీపును సాగదీయుటం

- అరచేతులు, మునివేళ్లపైన నిలపాలి. కాళ్లు వెనక్కు గెంటండి. చేతులు దగ్గరగా ఉంచి వెన్నును బాణములా వంచాలి. శరీరాన్ని ముందుకు వంచి, పైకి చూడండి. గాలిని లోనికి తీసుకోండి. కాళ్లు దగ్గరగా ఉండాలి.
- మరల కాళ్లను చేతుల మధ్యకు తెండి. అరచేతులు నేలపై స్థిరంగా ఉంచండి. గాలి బయటకు తీయండి.
- మళ్లీ వెనక్కి గెంతండి.
- నెమ్మదిగా ప్రారంభించి, వేగం పెంచండి. ఇలా 15 సార్లు చేయండి.

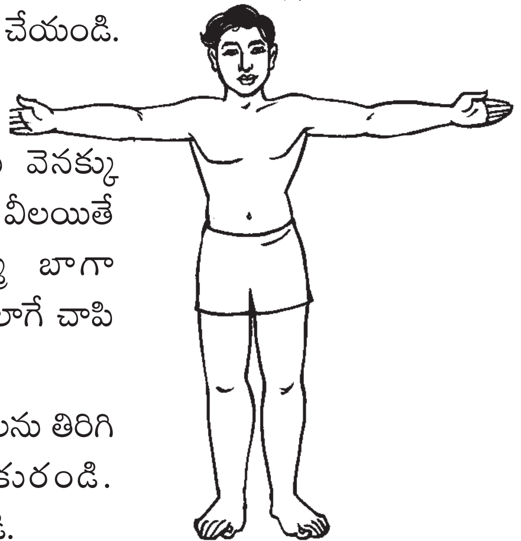
13. శ్వాస వ్యాయమం

D గాలికి సంబంధించిన వ్యాయామం **"యోగా"** ప్రారంభించటానికి ముందుగా చేయటం వల్ల శ్వాసక్రియ నెమ్మదించి బాగా విశ్రాంతిని కలుగచేస్తుంది. శరీరంలోని అనేక భాగాల కదలికల వల్ల శ్వాస సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకోగలుగుతారు. కనులు తెరవక ఈ వ్యాయామం చేస్తూ మీలోని శక్తులను పరిశీలించండి. గాలిని లోనికి తీసుకునేదానికన్నా ఎక్కువ సేపు గాలి బయటికి విడవాలి. శరీర కదలికలనూ గాలని ఒకే "శృతి"లో చేయండి. శ్వాసక్రియ నెమ్మదిస్తూ మీరెంత విశ్రాంతి పొందుతారో గమనించండి.

D **ప్రత్యేక సూచనలు :** చేతులు, కడుపు కండరాలు, గొంతు కండరాలు కదలికలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఉంచాలి. కదలికలను క్రమముగా ఉంచాలి. గాలితీసి విడుస్తూ కదలికలను యీ నియమాలను బాగా అనాలి. మీ శరీర కదలికలకూ, శ్వాసక్రియ అనుసంధానించాలి. సాధన చేస్తూ... కళ్లు మూసుకుని అభివృద్ధిని గమనిస్తూ ఉండాలి.

A. చేతులు లోనికి బయటికీ చాస్తూ శ్వాసించటం

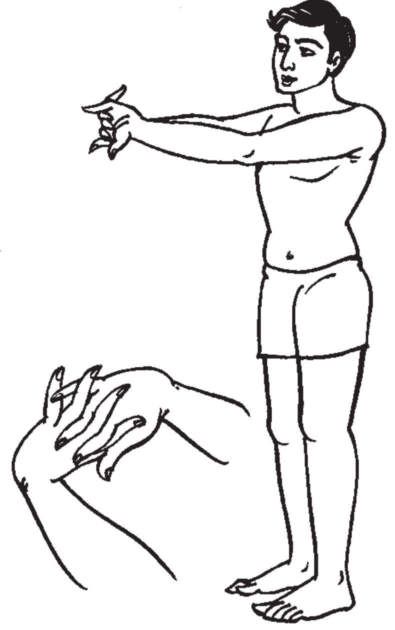
D నిలువుగా నిలిచి చేతులు ముందుకు చాచి, వేళ్లు నేరుగా ఉంచి, అరచేతులు రెండూ దగ్గర చేయండి.



D గాలిని తీస్తూ చేతులను వెనక్కు తీసుకొనాలి. ఎంతవరకు వీలయితే అంతవరకు, రొమ్ము బాగా సాగేవరకు చేతులను ఈలాగే చాపి ఉంచండి.

D బాగా గాలి విడుస్తూ చేతులను తిరిగి పూర్వస్థానానికి తీసుకురండి. పదిసార్లు ఇలా చేయండి.

B. చేతులు సాగదీస్తూ శ్వాసించటం



D మీ అరచేతులు లోపలికి తీసి రెండు చేతివేళ్లు కలిపి చేతుల్ని మీ గుండెల దగ్గర ఉంచాలి.

D మెల్లగా గాలి పీలుస్తూ అరచేతులు వెలుపలకు తిప్పుతూ చేతుల్ని బయటికి చాచండి. అరచేతులు వెలుపల ఉండాలి.

D గాలి విడుస్తూ అరచేతులను గుండెలపై ఉంచి రిలాక్స్ అవండి. ఇలా 10 సార్లు చేయండి.

D ఇదే విధంగా 45^0 కోణంలో (కుడి, ఎడమలకీ) పైకీ చేయండి.



C. మడమలను సాగదీసే శ్వాసక్రియ

D నిలువుగా నిలబడాలి. అరచేతులు కిందకు చాచి ఉంచండి.

D గాలి తీస్తూ చేతులు పైకి లేపుతూ మునివేళ్లపైన నిలబడాలి. (రెండు చేతివేళ్లను కలిపి, అరచేతులు ఆకాశంవైపు ఉంచి చేతులు పైకి చాచి ఉంచాలి.)

D గాలి విడస్తూ చేతులు మెల్లగా మామూలుగా తీసుకురండి. ఇపుడు పాదాలపై నిలబడండి. ఇలా 5,6 సార్లు చేయండి.

అధ్యాయము - 2

క్రియలు

ముఖ్యక్రియలు

"షట్‌క్రియలు" ఈ ఆరు క్రియలూ శరీరాన్ని శుద్ధి గావిస్తాయి.

1. కపాలభాతి, 2. నేతి, 3. ధౌతి, 4. నౌలి, 5. త్రాటక, 6. బస్తి పై ఆరు శుద్ధిక్రియలూ **"హఠయోగప్రదీపిక"**లో విపులంగా చర్చించారు.

ఇక్కడ మనం పైన ఆరుక్రియ 5 క్రియలు గురించి సూక్ష్మంగా తెలుసుకుందాం.

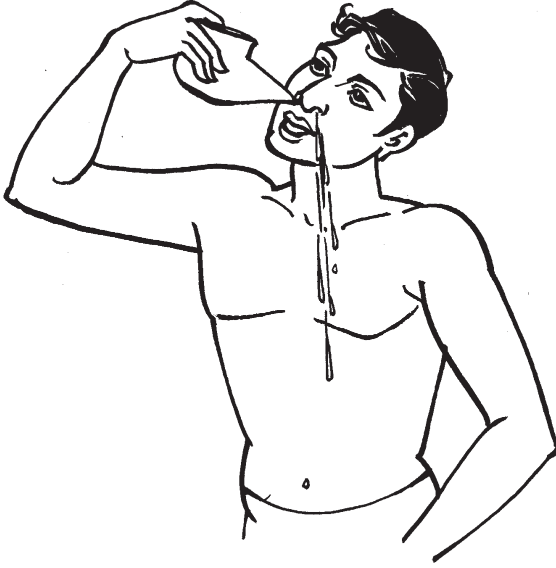
1. కపాలభాతి (మెదడులోని కణాలను జాగృతం చేయటం)

- వెన్నెముకను నిలువుగా ఉంచి పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చోండి.
- పొట్ట కండరాల్ని ఉపయోగిస్తూ గాలిబాగా బయటికి విడవండి.
- మాములుగా గాలితీస్తూ పొట్ట కండరాల్ని విశ్రాంతిగా ఉంచాలి.
- పై ప్రక్రియను నిముషానికి 60 సార్లతో ప్రారంభించి, నిముషానికి 120 సార్లు చేయగలిగే స్థాయికి మరల మరల చేయాలి.
- శ్వాసను నిలిపి ఉంచకూడదు.
- పొట్ట కండరాల్ని కదలిస్తూ బాగా గాలి విడుస్తూ అసంకల్పితంగా (నెమ్మదిగా) చేసి గాలిపీలుస్తూ నిముషం పూర్తయిన తరువాత గాలి కదిలించే అంతరాల్లో గొప్ప మానసిక నిశ్శబ్దాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.

ఈ ప్రక్రియ రక్తంలోని కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌లను తొలగించి, మెదడు కణాలను ఉత్తేజం చేసి, శ్వాసకోశాలను శుభ్రం చేసి, ఉదరకండరాల్ని జాగృతం చేస్తుంది.

2. నేతి (ముక్కు రంధ్రాలను శుభ్రం చేయటం)

- సాధారణంగా 4 రకాల "నేతిక్రియలు" వాడుకలో ఉన్నాయి. అవి **A.** జలనేతి, **B.** సూత్రనేతి, **C.** దుగ్ధనేతి, **D.** ఘృతనేతి.



A. జలనేతి

- గోరువెచ్చని నీటిని నెయ్యి ప్రాతలో ఉంచి అరచెంచా ఉప్పు కలపాలి.
- ఆ నెయ్యిపాత్రను కుడిచేత్తో పట్టుకోవాలి.
- నెయ్యిపాత్ర గొట్టాన్ని కుడిముక్కు రంధ్రంలో ఉంచాలి.
- నోరు తెరచి శ్వాస తీయాలి.
- తలను వెనక్కు, ముందుకు, ఎడమపక్కకు కదలించాలి. నీరు ముక్కు కుడి రంధ్రంలో వెళ్లి, ఎడమ రంధ్రంలో వెలుపలికి వస్తుంది. పాత్రలోని నీరంతా అయిపోయేవరకూ ఇలా చేయండి.
- పాత్రను ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలో ఉంచి ఇలాగే చేయాలి.
- శ్వాస రెండు ముక్కు రంధ్రాలగా వెలుపలకు గట్టిగా వదులుతూ 'కపాలభాతి'లో లాగ ఒక్కో ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, తెరచి చేయండి. ఇలా చేయటం వల్ల లోపల మిగిలి ఉన్న నీరు బయటకు వస్తుంది.

D తలను వెనక్కు వంచితే ముక్కురంధ్రాల నుంచీ నీళ్లు గొంతు ద్వారా లోనికి పోతాయి. దీన్నే 'ఉషాపాన' అంటారు. దీన్ని ఉదయాన్నే చేయటం వల్ల చాలా లాభాలు ఉంటాయి.



B. సూత్రనేతి

D రబ్బరు కాథిటర్‌ని కుడిముక్కులోకి దూర్పించవలెను.

D గొంతు ద్వారా వెలుపలకు వచ్చేవరకు మెల్లగా, 'కాథిటర్'ని పైకి ముక్కు రంధ్రం గుండా నెట్టండి.

D కుడిచేతి చూపుడువేలు, మధ్యవేలూ నోటిలో ఉంచాలి. 'కాథిటర్'ని పట్టుకోవాలి.

D ఇప్పుడు 'కాథిటర్'ని రెండువైపులా పట్టుకుని బాగా ముక్కు రంధ్రంకేసి ముందుకూ, వెనక్కు, 'కాథిటర్'ని లాగండి.

D ముక్కు నుంచి 'కాథిటర్'ని తీయ్యాలి.

D ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలో ఇలా మరోసారి చేయాలి.

C.\D. దుగ్ధనేతి / ఘృతనేతి

D ఇందులో 'జలనేతి'లో వలెనే, నీరుకాక పాలు, నేయి విడి విడిగా వాడాలి.

E. వ్యుత్క్రమ కపాల నేతి

D ఇందులో కూడా 'జలనేతి' విధానమే. ఇక్కడ నీరు ఇంకో ముక్కె కాక నోటినుంచీ కూడా బయటికి వస్తుంది.

F. సీత్క్రమ కపాల నేతి

D నోటి నిండా ఉప్పునీటిని తీసుకోవాలి.

D తలను ముందుకు వంచి మెల్లగా నీటి రుచి చూడాలి. నీరు ముక్కు నుండి బయటకు వస్తుంది. "నేతిక్రియ" తరువాత రెండు మూడుసార్లు "కపాలభాతి" చేస్తే ముక్కు రంధ్రాలు శుద్ధి చేయబడుతాయి.

D 'నేతిక్రియ' తల, మెడ భాగాలను శుద్ధి చేయటమే కాకుండా ముక్కు రంధ్రాలను కూడా శుద్ధి చేస్తుంది. అందువల్ల ముక్కు నీరు, గాలి నెయి, రబ్బరు వంటి వాటి గాఢతకి తట్టుకుని ఎలర్జీలకు సంబంధించిన సున్నితత్వాన్ని పోగొడుతుంది. దీంతో చూపుకూడా చక్కబడుతుంది.

3. ధౌతి (అన్నవాహికను శుద్ధి చేయటం)

D ధౌతి 3 రకాలుగా చేస్తారు. అవి జలధౌతి / వమనధౌతి, వస్త్రధౌతి, దండధౌతి.

A. జల / వమన ధౌతి

D బొంతుగా కూర్చోవాలి. గోరు వెచ్చని ఉప్పు కలిపిన నీటిని మీకు వాంతి అయ్యే వరకూ తాగండి.

D ఉదర కండరాలను కదిలించండి, త్రిప్పండి.

- కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి లేచి నిలబడి 90^0 కోణంలో ముందుకు వంగి వాంతి చేసికొనాలి.
- మీ మూడు వేళ్లూ గొంతు లోపలి భాగానికి పెట్టి మళ్లీ వాంతి చేసుకోండి.
- మీ కడుపు నీళ్లు లేకుండా వాంతి చేసుకోవాలి. దీన్ని 'కుంజల' అని కూడా ఉంటారు.
- సాధనద్వారా వాంతి కాకుండా ఆపటం, వ్రేళ్లు పెట్టి కాకుండా, వాంతి చేసుకోవటం అలవడుతాయి. ఇంకా సాధన చేస్తే నీటని మొత్తాన్ని జెట్ వేగంతో బయటికి తేవటం అలవడుతుంది. ఇది పెద్దదారగా నీళ్లు వచ్చినంత వేగంగా ఉంటుంది. కనుక దీన్ని "గజకరణి" అని కూడా అంటారు.

B. వస్త్రధౌతి

- రెండు అంగుళాల వెడల్పు, 7 మీటర్లు పొడవూ వున్న తడిగుడ్డని గురు శిక్షణలో, సాయంతో నెమ్మదిగా మింగాలి.
- మెల్లగా ఆ గుడ్డని బయటికి తీయాలి. దీన్నే "వస్త్రధౌతి" అంటారు.
- గొంతు పట్టుంటే కొంచం నీళ్లు త్రాగండి. గొంతు వదులు అవుతుంది.

C. దండధౌతి

- జలధౌతిలో మాదిరి గోరువెచ్చనైన ఉప్పునీరు త్రాగాలి.
- ఒక సెం.మీ వెడల్పు 1 మీటరు పొడవూ వున్న రబ్బరు గొట్టం కావాలి.
- రబ్బరు గొట్టం ఒక చివర నోటిలో ఉంచుకుని మెల్లగా దాన్ని కడుపులోనికి తూర్చాలి. రబ్బరు గొట్టం జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లగా ముందుకు వంగండి. కడుపులోని నీళ్లంతా గొట్టం ద్వారా బయట పడతాయి. అయితే పొట్ట లోనికి, బయటికి కదపాలి. మెల్లగా రబ్బరు

గొట్టం తీసేయాలి. ఉదయం కాలకృత్యాలనంతరం చేయటం చాలా మంచిది.

D ధౌతిక్రియ చేయటం వల్లా గ్యాస్‌ట్రబుల్, అసిడిటీ, ఆస్మా నివారించ బడతాయి.

4. నౌలి-ఉదర నియంత్రణక్రియ (జీర్ణాశయ నియంత్రణ)

D ఈ విధానంలో జీర్ణాశయం ముందు భాగంలోని కండరాలు బాగుంటాయి. వాటి రంధ్రాలు పూడ్చడం లాంటివి బాగుపడతాయి.

A. ఉడ్డీయాన

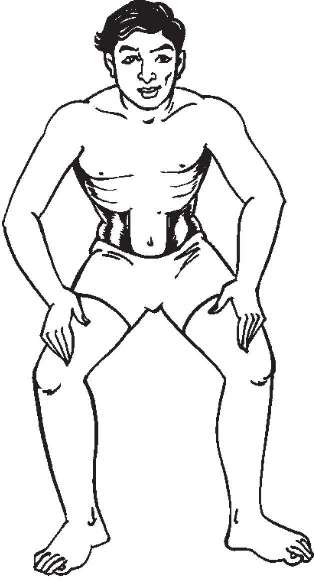
D శరీరాన్ని ముందుకు వంచి నిలబడాలి. చేతులు తొడలపైన ఉంచి, కాళ్ల మధ్య కొంచం దూరం ఉంచాలి.

D రొమ్ము, కడుపు కండరాలు కదలేటట్లు బాగా గాలి తీయాలి. అరచేతులు తొడలపై ఉంచాలి. (ఇది మెడ, భుజాల కండరాలను పట్టి ఉంచుతుంది.) ఇపుడు ఊరికే (గాలిని పీల్చకుండా) శ్వాసక్రియ చేస్తున్నట్టుగా మీ పక్కటెముకలు కదిలిస్తూ గట్టిగా వేగంగా ఉత్తి శ్వాస తీసుకోవాలి. గాలిలోనికి పోకూడదు.

D విశ్రాంతికి వచ్చి పొట్ట లోనికి పోయి, గుంతులాగా మారుతుంది. దీన్నే 'ఉడ్డీయాన' క్రియ అంటారు.



D పూర్తిగా గాలి వెలుపలికి వచ్చేసే&త కడుపుభాగాన్ని బాగా లోనికి బయటకీ కదలించండి. మీకెంత వీలైతే అంత చేయండి. కదలికల సంఖ్యను లెక్కించండి. ఈ విధానాన్నే "అగ్నిసార క్రియ" అంటారు. ఇలా చేయటం వల్లా జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది.



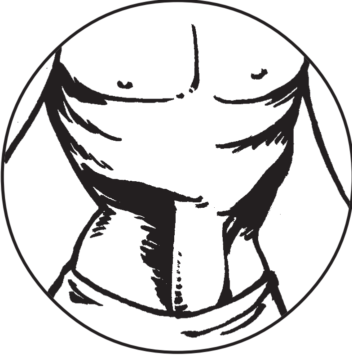
B. మధ్యమనౌలి

D ఉడ్డీయానలో పొట్ట క్రింద భాగాన్ని ముందుకీ కిందికీ కదలించాలి. అప్పుడు పొట్ట కండరాలను విడిచి మధ్యలో ఉంటుంది. దీనినే 'మధ్యమనౌలి' అంటారు.

C. దక్షిణ & వామ నౌలి

D దక్షిణ, కుడి నౌలి చేయటానికి కుడివైపు ఉదరగోడలు కదలించాలి. తక్కిన కండరాలను శాంతి నివ్వాలి.

D ఎడమ నౌలికి ఎడమవైపు మాత్రమే చేయాలి.





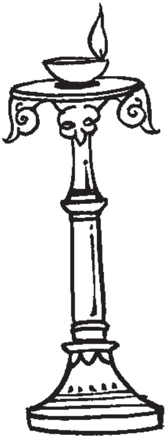
D. నౌలి చాలన

D నౌలిలోని మూడు రకాలలో పూర్తిసాధన చేసిన వారు 'నాభి' ప్రాంతాన్ని సవ్యదిశలోనూ, అపసవ్యదిశలోనూ కదిలించగలరు. ఈ విధనమే "నౌలిచాలన"

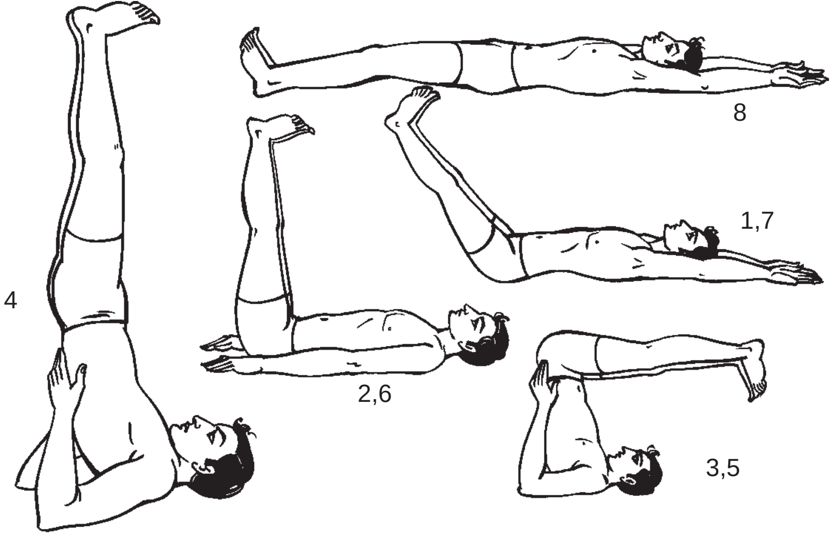
D దీంతో పొట్ట కండరాలు బాగుంటాయి. నాడీకేంద్రాలు, ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ ఉత్తేజం పొందుతాయి. వ్యతిరేక శక్తితో వల్ల పొట్టలో రక్తప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. జీర్ణక్రియ శక్తి పెరుగుతుంది. గ్యాస్టిక్ ప్రోబ్లమ్ కూడా నివారించబడుతుంది.

5. త్రాటక (మనసును స్థిరీకరించటం)

- ధ్యానం చేసే లాగ పద్మాసనంలోగానీ, వజ్రాసనంలోగానీ సుఖంగా కూర్చోండి. వెన్నెముక నిలువుగా బాగా ఉండాలి. మీ కళ్లకు సమానమైన ఎత్తులో మీటరు దూరంలో ఓ వెలిగే దీపం ఉంచాలి.
- రెప్ప వేయకుండా ఆ దీపం వైపు చూస్తూ ఉండటం ప్రారంభించండి.
- కళ్లు మండటం, నీళ్లు కారటం లాంటి వాటిని పట్టించుకోకండి.
- సాధన చేస్తూఉంటే మీ దృష్టి స్థిరంగా మారుతుంది. ఒకే బిందువుపై కేంద్రీకృతం అవుతుంది.
- కళ్లు వొత్తిడికి గురికాకుడదు. వాటికి విశ్రాంతి నివ్వాలి. లేకపోతే అది తలనొప్పికి దారితీయవచ్చును.
- పది సెకన్ల సమయంలో ప్రారంభించండి. వారానికి 10 సెకన్లు పెంచుతూ రండి.
- ఇందువల్ల కన్నీటిగ్రంథులు బాగవుతాయి. దృష్టిబాగుంటుంది. ఏకాగ్రత, ఆత్మనిగ్రహం అలవడుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ క్రియ సక్రమంగా చేస్తే కంటిజబ్బులు తగ్గును.




6. విపరీత కరణీ క్రియ



D ఓ రంగులాంటి వస్త్రముపై వెల్లకిలా పడుకోవాలి. చేతులు మీా శరీరం ప్రక్కనే నేరుగా తల రెండువైపులా ఉండాలి.

1. మోకాళ్లు వంచకుండా రెండు కాళ్లూ కలిపి 45^0 కోణం ఎత్తుకు లేపాలి.

2. 90^0 కోణం ఎత్తుకు కాళ్లు లేపండి.

3. హస్తాలు పిరుదులపై ఉంచి, శరీరం బరువు చేతులపైనా, మోచేతులపైనా ఉన్నట్లు నడుమును పైకి లేపండి.

4. శరీరం నేలకు 45^0 కోణంలో ఉండేటట్లుగా కాళ్లు నేరుగా చాచి ఉంచి కొంచెంసేపు ఉండండి.

5. ఇపుడు 'కపాలభాతి' లో మాదిరిగా గాలిబాగా విడవాలి. ఇలా 10 సార్లు చేయాలి. మెల్లగా ఆ సంఖ్య పెంచాలి.

6. నెమ్మదిగా కాళ్లు నేలపై పెట్టి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

D ఇలా చేయటం వల్ల పొట్ట బాగవుతుంది. కడుపు నొప్పి, డయాబిటీస్ మొదలగు వాటితో బాధపడేవారికి ఈక్రియ ఎంతో మేలే చేస్తుంది.

7. శంఖ ప్రక్షాళణ క్రియ

D గోరు వెచ్చని ఉప్పునీటిని అరలీటరు తాగాలి.

D క్రింద చెప్పినట్లుగా చేయండి.

D 1. చేతులు పైకెత్తి మీ వ్రేళ్లతో నడవాలి. కాలిమడమలు పైకి ఉండాలి.

2. మీ నడుము కుడి, ఎడమ, రెండు వైపులకీ కనీసం 3 సార్లు త్రిప్పాలి.

D 3 సార్లు "భుజంగాసనం" వేయండి.

D సూర్య నమస్కారం 7వ భంగిమలో ఒక్కోవైపుకి 3 సార్లు చొప్పున నడుముని త్రిప్పండి.

D 3 సార్లు అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం వేయండి.

D ఇపుడు 'పవనముక్తాసనం' వేయండి.

D **ఉదర కర్షణాసనం వేయండి**

D కాళ్లు కొంచం దూరముంచి, మీ పాదాలపై గొంతు కూచోండి.

D మీ కుడిపాదాన్ని నేలకు అన్చి కుడి మోకాలుతో ఎడమపాదం పక్కన నేలను తాకండి. ముఖ్యంగా పొట్ట కండరాలను గుర్తిస్తూ మొత్తం శరీరాన్ని ఎడమవైపుకు తిప్పండి.

D యధాస్థితికి రండి.

D ఎడమ మోకాలితో కుడిపైపు కాలు భూమిని తాకిస్తూ యీ క్రియను చేయాలి. తిరిగి మామూలు స్థితికి రండి.

D రెండు వైపులా 3 సార్లు చేయండి. ఈ క్రియ చేసిటపుడు "మలవిసర్జన" చేయాలన్న వెళ్ళి "కడుపు ఖాళీ చేసి" రండి.

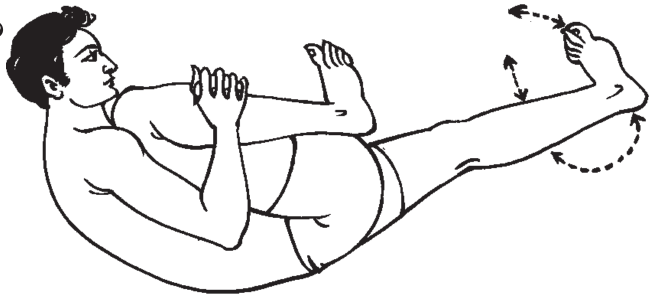
D ఇపుడు మళ్లీ 1/2 లీటరు ఉప్పునీరు త్రాగి మొదటి నుండీ ప్రారంభించాలి. మరల దొడ్డికి వస్తే 3,4, సార్లు అలా చేయాలి.

D ఒక్కోసారి 3,4, సార్లు ఈ క్రియ చేసిన దొడ్డికి రాదు. అపుడు "చక్రాసనం" వేయాలి. కడుపు ఖాళీ అవుతుంది.

- D మల విసర్జన తరువాత మళ్లీ నీళ్లు తాగండి. తిరిగి మొత్తం ప్రక్రియ చేయండి.
- D మరోసారి దొడ్డికి వెళ్ళాలి. ఇపుడు మలం పలచగా పసుపు రంగు నీళ్లతో కలిసి వస్తుంది.
- D యీ కడుపు ఖాళీ అయ్యే వరకూ ఈ క్రియనే చేయండి.
- D శవాసనం వేసి విశ్రాంతిగా ఉండాలి. ఒక గంటసేపు విశ్రాంతి పొందాలి. ఈ సమయంలో కొంచెం కొంచెం నీళ్లు 'బేది' రూపంలో రావచ్చు.
- D శవాసనం వేసిన గంట తరువాత, బియ్యమూ, పప్పు కలిపి చేసిన కిచిడి 4-6 స్పూన్ల నేయితో కలిపి ఉప్పు లేకుండా తినాలి. మసాలాలూ, ఘనాహారం దాదాపు 12 గంటలవరకూ తీనకోరాదు.
- D దీనివలన అలసట చెందుదురు. ఒక దినము విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఈ క్రియ బాగా నేర్చుకున్న తరువాత సం॥కి ఒకటి రెండుసార్లు చేస్తే చాలు.
- D ఇలా పొట్ట కాళీ అవటంవల్ల చెడుపదార్థాలు బయటకు నెట్రివేయ బడుతాయి. జీర్ణకోశం బాగుంటుంది. శంఖప్రక్షాళన వల్ల ప్రేవులన్నీ కూడా శుద్ధి చేయబడి, ఉత్తేజం కలుగును. పెద్దప్రేవు వ్యాధులుకూడా బాగవుతాయి. ఇక్కడ చక్కని శిక్షకుడి పర్యవేక్షణ అవసరం.

8. పవన ముక్తాసన క్రియ

A. మొదటి విధానం

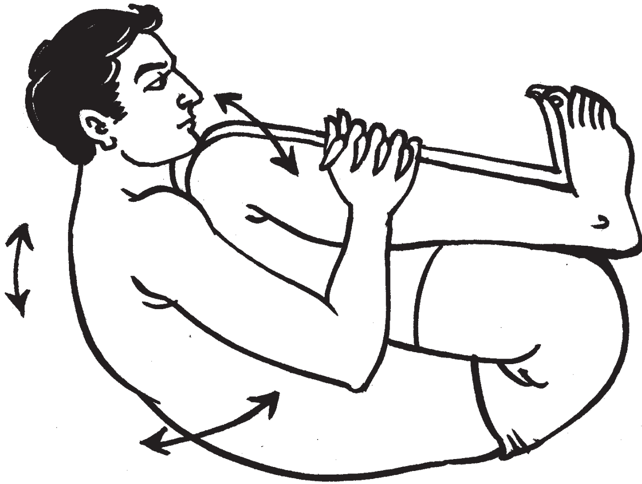


- స్థితి : (ఆసనం వేయటానికి సంసిద్ధమైయ్యే స్థితి) ఒక రగ్గులాంటి వస్త్రంపై వెల్లకిలా పడుకోండి. చేతులు తలకిరువైపులా ఉంచండి.
- కుడి కాలిని నేలకు 45^0 కోణాంలో నిటారుగా గాలిలోకి లేపాలి. ఎడమకాలు నేలకు సమాంగా నేలకు తాకి ఉండాలి. కొద్దిగా గాలి లోనికి పీల్చండి.
- కుడి కాలిని 90^0 కోణంలో పైకెత్తి ఎడమకాలిపై అడ్డంగా ఉంచాలి. పూర్తిగా శ్వాస తీసుకోండి.
- కుడికాలిని మోకాలిదగ్గర వంచి గుండెలపైకి తీసుకొనాలి. రెండు చేతులు కాళ్లపై వేసి రెండు చేతివేళ్లు కూర్చి పట్టుకుని గాలిని బయటికి విడవాలి.
- గడ్డాన్ని మోకాళ్లపై ఉంచండి. ఎడమకాలిని గుండ్రంగా కుడిదిశలో 5 సార్లు, ఎడమ దిశ 5 సార్లు త్రిప్పండి. ఇపుడు శ్వాస మమూలుగా ఉండాలి.
- మామూలు స్థితికి రావాలి.
- ఎడమకాలితో మరల చేయండి.

B. రెండో పద్ధతి

- 'స్థితి'తో ప్రారంభించండి.
- రెండు కాళ్లనూ 45^0 కోణంలో ఎత్తాలి. మోకాళ్లవద్ద వంగకుండా శ్వాస మెల్లగా పీల్చాలి.
- కాళ్లు రెండూ భూమిాద ఒకదానికొకటి అడ్డంచేసి గాలి లోపలకు తీయాలి.
- కాళ్లను మడిచి గుండెలపై ఉంచాలి. రెండు చేతివేళ్లు కూర్చి మోకాళ్లపై అదమాలి. గాలి విడవాలి. నెమ్మదిగా గడ్డాన్ని మోకాళ్లపై మోపాలి.

- గడ్డం మోకాళ్లపై మోపి కుడిమోచేయి భూమిపై ఉండేటట్లు శరీరాన్ని నెమ్మదిగా త్రిప్పండి. ఇపుడు తిరిగి ఎడమ మోచేయి భూమికు తగిలినట్లు ఎడమవైపుకు దొర్లండి. ఇలా రెండు వైపులకీ 5 సార్లు దొర్లించండి.
- మామూలుగా గాలి పీలుస్తూ శరీరమంతా వెనుకకు ముందుకూ 5 సార్లు దొర్లించాలి.
- నెమ్మదిగా "స్థితి" కి రండి.
- "పవన ముక్తాసనం" లో ఇలా చేయటవల్ల జీర్ణాశయనంలోని గాలులు తొలగించ బడుతాయి. జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది. మలబద్ధకం ఉండదు.



అధ్యాయము - 3

యోగాసనాలు

1. సూర్య నమస్కారములు

యోగాసనాలు, ప్రాణాయాముల కలయికయే "సూర్య నమస్కారాలు" ఇది యోగాసనాలు, వ్యాయామాలకు మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. యోగసాధనకు కావలసిన శారీరక స్థితిని సూర్యనమస్కరాలు కలిగిస్తాయి. సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయ సమయాల్లో ఈ సూర్య నమస్కారాలు చేయాలి. సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి ఈక్రింది మంత్రాలు చదువుతూ చేయాలి.

హిరణ్మయేణ పాత్రేణ, సత్యస్యాపిహితమ్ ముఖం ।
తత్ త్వం పూషన్ అపావృణు సత్యధర్మాయ దృష్టయే ॥

సత్యాన్ని చేరటానికి నీ స్వర్ణకాంతి మమ్మ్మ నిలువరిస్తూ ఉంది. ఓ సూర్యదేవా! మా దారిని సుఖమయంచేసి సత్యాన్ని చేరుకోనీయుము.

సూర్యనమస్కారాలు రెండు విధాలుగా చేస్తారు. మొదటి విధానంలో 12 స్థాయిలుంటాయి. రెండో విధానంలో 10 స్థాయిలు మాత్రమే ఉంటాయి. ప్రతి స్థాయి ప్రారంభానికి ముందు బీజాక్షరమైన "ఓంకార" మంత్రంతో జతచేసిన సూర్యనామాన్ని జపిస్తూ సూర్యనమస్కారాన్ని ఆచరించాలి. ఆ వరుస ఇలా సాగుతుంది.

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణియే నమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రూం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః

ప్రతిస్థాయిలోనూ గాలిని ఆపాలి. మొదటి విధానంలోని 12 స్థాయిలతో కూడిన సూర్యనమస్కారం ఇలా చేయాలి.

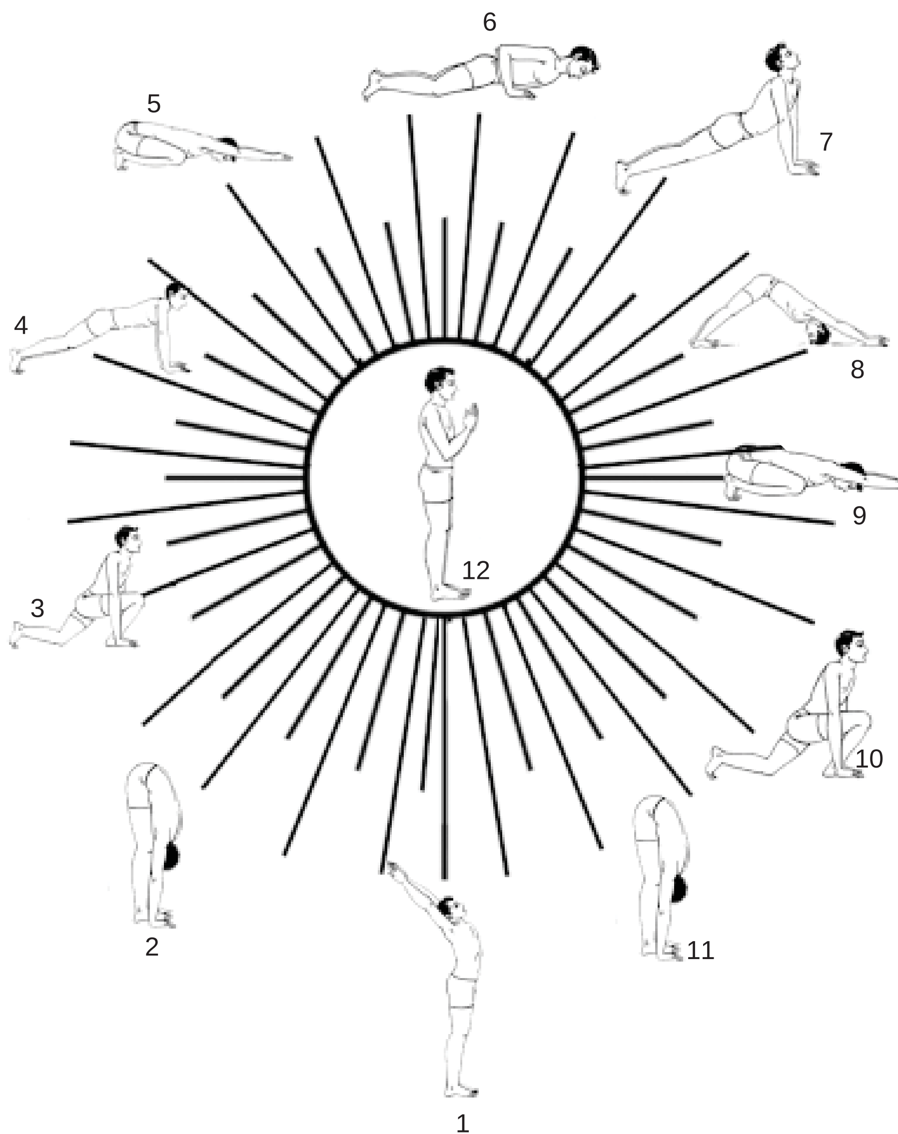
1. నిటారుగా నిలబడి కాళ్లు, చేతులు దగ్గరగా పెట్టండి. చేతులను తలమీదకి తీసుకువచ్చి నడుముని వెనక్కి వంచాలి. గాలిని బాగా పీల్చాలి.

2. శరీరాన్ని ముందుకు వంచాలి. అరచేతులను కాళ్లకు రెండు ప్రక్కల నేలకి ఆనించండి. ఇప్పుడు గాలిని బాగా వదలండి.

3. ఈ దశలో, కుడికాలిని వెనక్కి తీసుకురండి. ఎడమ మోకాలిని ముందుకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు పైకి చూస్తూ గాలి బాగా తీసికోవాలి. పిరుదుల్ని మడమలకి తగిలించాలి.

4. ఎడమకాలు కూడా వెనక్కి తీయండి. అరచేతులు, మునివేళ్లపైన మాత్రమే నిలబడండి. నేలకు 30^0 కోణంలో తలనుండి తిన్నగా శరీరాన్ని ఉంచాలి. గాలి బయటకు విడవాలి.

"సూర్య నమస్కారము"



5. ఇపుడు, చేతులు, కాళ్లు, కదపకుండా మోకాళ్లు వంచుతూ భూమికి మోపాలి. నదురుని నేలకు తాకించండి. శ్వాస తీస్తూ నెమ్మదిగా వెనక్కు కదిలి, శ్వాస విడవండి. మడమలపై ఒత్తిడి కలిగించకండి.

6. చేతులూ, వ్రేళ్లూ కదలక గుండెలను ముందుకు తెచ్చి, నుదురు భూమికి తగిలించాలి. ఇది "సాష్టాంగ నమస్కార ముద్ర" నుదురు, రొమ్ము, అరచేతులు, మోకాళ్లు, కాళ్లు ఇలా 8 అంగాలూ నేలను తాకుతూ ఉంటాయి. పిరుదులు పైకి లేచి ఉంచాలి. శ్వాసరహిత కొంతసేపు ఉండండి.

7. గాలి పీల్చుకొని తల ఎత్తి చేతులు, కాళ్లు ఏమాత్రం కదలకుండా వెన్నుబాణములా వంచడండి. మోకాళ్లు నేలను తాకకూడదు.

8. గాలి విడవాలి. పిరుదులు లేపుతూ తలను నేలకి వంచాలి. అరచేతులూ, పాదాలూ భూమికి తాకుతూ ఉండగా 'ఆర్చిలాగా' ఉండండి.

9. 5వ పద్ధతినే తిరిగి చేస్తూ గాలి పీలుస్తూ విడవాలి.

10. గాలి పీల్చి కుడికాలిని రెండు చేతుల మధ్యకు తీసుకోవాలి. చేతులు, కాళ్లు మూడూ ఒకే వరుసలో ఉండాలి. 3వ పద్ధతిలోలాగ వెన్నెముక వంచాలి.

11. గాలి విడుస్తూ ఎడమకాలిని కూడా చేతులమధ్యకు తీసుకువచ్చి, తలను 2వ పద్ధతిలోవలె మోకాళ్లకు ఆనించండి.

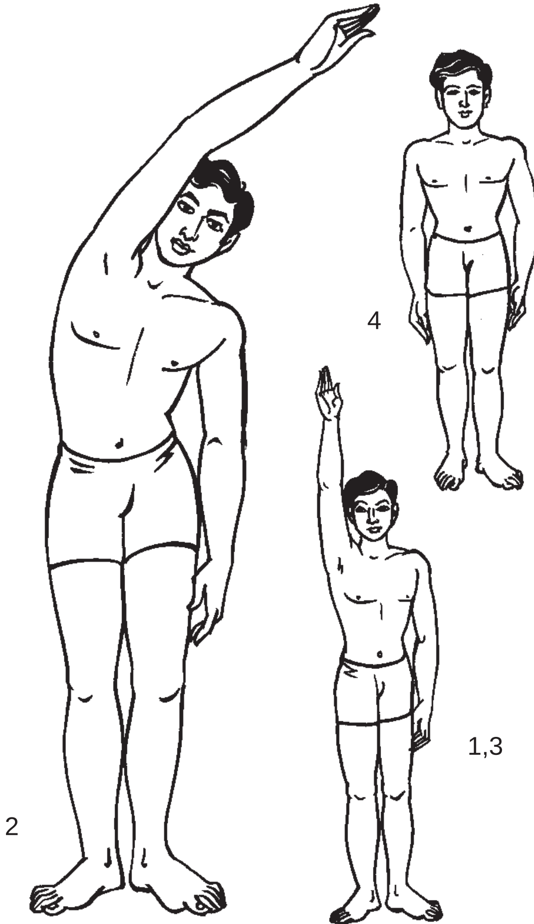
12. గాలి పీలుస్తూ లేచి నిలబడండి. చేతులు కిందకు వదలి, నిలబడి విశ్రాంతించాలి. (రెండో విధానంలో 10 స్థాయిలుంటాయి. అందులో ఇక్కడ ఇచ్చిన 5,9 స్థాయిలను వదిలి మిగతావి ఆచరించాలి) ఓంకార మంత్రమున బీజాక్షరాలను పలకటం, హ, ర అక్షరాల ఉచ్చారణవల్లా నరాలు, రక్తప్రసారణ జీర్ణకోశము బాగవుతుంది.

సాధన సమయంలో సూర్యుని అనేక పేర్లు చెప్పితే అవిబాగాశక్తి స్నేహం, ప్రేమ, బలం, శక్తి, పట్టుదల, దీక్ష, ఆరోగ్యం ఇస్తాయి.

అర్ధకటి చక్రాసన

D అర్ధ–సగం, కటి–నడుము, చక్ర–చక్రము. ఈ ఆసనం పూర్తయినపుడు శరీరం నడుం వద్ద 'సగంచక్రం' లాగా ఉండును.

స్థితి : నిటారుగా నిలిచి కాళ్ల మడమలు దగ్గరగా ఉంచి, వేళ్లు కొంచెం దూరంగా ఉంచాలి. బాగా గాలి పీల్చి భుజాలు కిందికి జార్చి హాయిగా నిలపడాలి. మెడ నిటారుగా ఉండాలి. వేళ్లు నేలను చూస్తూ అరచేతులు తొడలపై ఉంచాలి. ముఖం ప్రశాంతముగా ఉండాలి.



1. కుడి చేతిని పైకి లేపండి. భుజం చెవిని ముట్టాలి. అరచేయి ఎడమవైపు చూస్తూ ఉండాలి. గాలి పీల్చాలి.

2. నడుము ఎడమకు వంచాలి. ఎడమచేయి ఎడమకాలు పైకీ క్రిందకూ వంచి గాలిని వదలాలి.

3. గాలిని పీలుస్తూండాలి. కుడిభుజం చెవికి తాకిస్తూ చేయిని తిన్నగా ఉంచాలి.

4. కుడి చేతిని కిందకు "స్థితి"కి తీసుకువస్తూ గాలి విడవాలి. ఇలాగే ఎడమ చేయితో కూడా చేయండి.

- **శారీరక లాభాలు** : వెన్నెముక బాగుంటుంది;
  రక్తం బాగవుతుంది. ;
  నడుము, కీళ్లు బాగవుతాయి;
  ఊపిరితిత్తులు బాగుంటాయి;

- **ఆరోగ్య లాభాలు** : వెన్ను నొప్పి పోతుంది. విరేచనం బాగవుతుంది.

- **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : మొత్తం శరీరమంతా విశ్రాంతి భావన కలుగును.

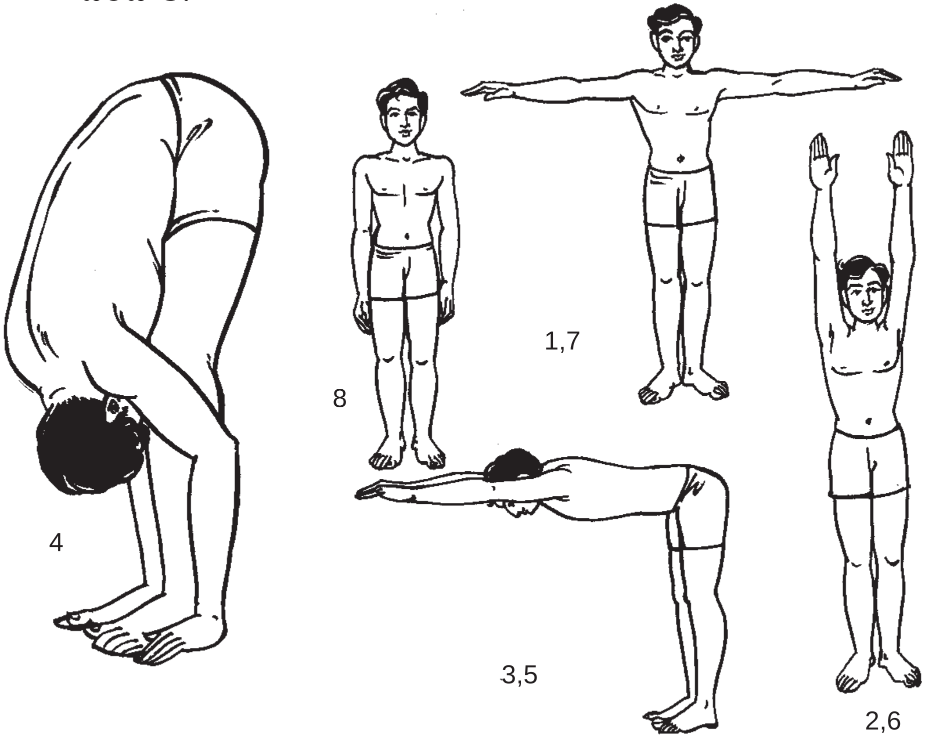
ముఖ్యాంశాలు :

- ఎత్తిన చేతులు అలా ఉంచాలి.
- ముఖ్యముగా నడుమే వంచాలి.
- బాగా కాళ్లు ఉంచాలి.
- రెండో చేయి కాలుతో క్రిందకుంచాలి.
- **శ్వాస :** క్రిందకు వొంగే గాలిని విడవాలి. పైకి లేచేటప్పుడు గాలిని తీసుకోవాలి. చివరస్థాయిలో శ్వాస సాధారణంగా ఉండాలి.

పాద హస్తాసనం

పాద–పాదం, హస్త–అరచేయి, చివరగా రెండు అరచేతులూ రెండు పాదాల పక్కల ఉంటాయి. శరీరం మధ్యకు వంచాలి.

స్థితి : బాగా నిలబడాలి. మడమలు దగ్గరగా ఉంచి; వేళ్లు దూరంచేయాలి. గుండెల నిండా గాలి పీల్చి భుజాలు క్రిందికుంచి విశ్రాంతి ఉండాలి. మెడ బాగా పైకుండాలి. వేళ్లు నేలను చూస్తూ అరచేతులు తొడలను తాకుతూ ఉండాలి. ముఖం ప్రశాంతంగా ఉండాలి.



1. గాలి పీల్చి భుజాలు చేతులూ పైకి ఉంచాలి. అరచేతులు నేలను చూస్తూ ఉండాలి.

2. చేతులు పైకి ఎత్తాలి. దండలు చెవుల్ని తాకుతూ ఉండాలి. అరచేతులు ముందుకు ఉంచాలి. గాలి పీల్చాలి నడుము తిన్నగా ఉంచాలి.

3. గాలి పీలుస్తూ నడుము భూమికి సమాంతరంగా వంచాలి.
4. ఇంకా నుదురు కాళ్లకు తాకాలి. అరచేతులు రెండు కాళ్లపక్కన నేలను తాకేలా పెట్టి గాలి తీసికోవాలి. ఇదే చివరి భంగిమ. ఇపుడు మామూలుగా శ్వాసించండి.
5. గాలిని పీలుస్తూ నడుమూ లేపాలి.
6. గాలితీస్తూ శరీరాన్ని తిన్నగా ఉంచాలి.
7. గాలిని విడుస్తూ చేతులను భుజాల దగ్గరుంచాలి.
8. గాలిని విడుస్తూ చేతులు మమూలుగా ఉంచాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : కాళ్ళు; తొడ కండరాలు సాగుతాయి. వెన్నెముక, నరాలు శృతి చేయబడును. మెదడులో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. క్రొవ్వు కరిగి నడుము చుట్టు కొలత తగ్గును.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : కాలేయం బాగా పనిచేస్తుంది. షుగరు వ్యాధి, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఆజీర్ణ వ్యాధులు నివారణమౌగును.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : మెదడులో రక్తప్రసరణ బాగుంటుంది. మంచి ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తుంది.

D **సూచన** : దీనిని రక్తపోటు - గుండె జబ్బులున్నవారు జాగ్రత్తగా చేయాలి. మెడనొప్పి, నడుంనొప్పి గలవారు ఈ ఆసనం వేయకుండా ఉంటే మంచిది.

ముఖ్యాంశాలు :

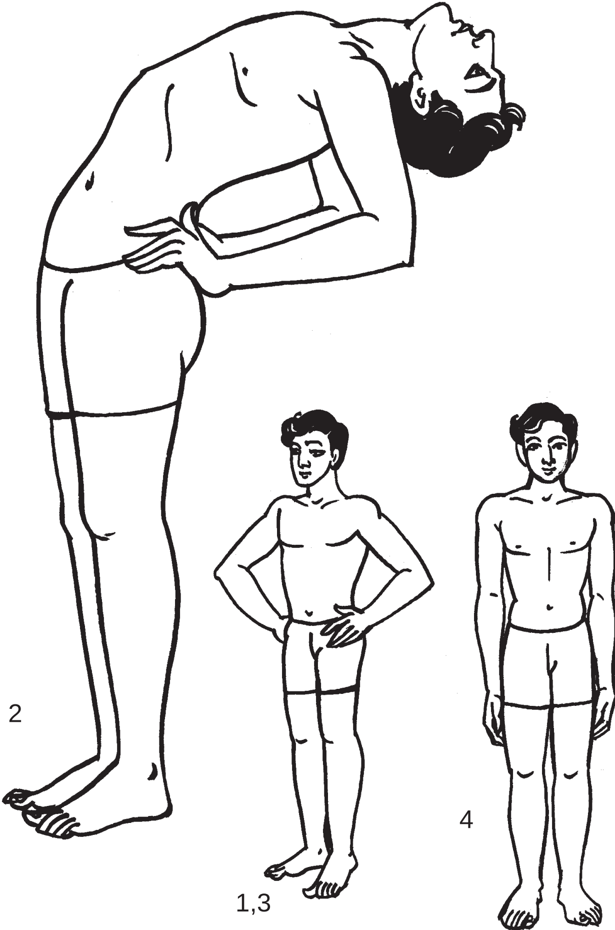
కాళ్లు తిన్నగా ఉంచాలి మోకాళ్ళు వంచకూడదు. చివరిలో మాడు నేలను చూస్తు ఉండాలి.

శ్వాస : వంగినప్పుడు బయటికి లేచిన లోనికీ గాలి తీయాలి. చివరి స్థాయిలో సాధారణ శ్వాసక్రియ జరగాలి.

అర్ధ చక్రాసనము

D అర్ధ–సగం, చక్ర–చక్రం, చివరి స్థితిలో “సగం చక్రం” లాగా ఉండే ఆసనం.

స్థితి : కాళ్ళు మడమలు దగ్గరగా పెట్టి బాగా నిలబడాలి వేళ్లు కొంచం దూరముంచాలి. గాలి బాగా పీల్చి క్రిందికి భుజాలు పెట్టి విశ్రాంతిగా నిలబడాలి. మెడ నిలబడాలి. వేళ్లు భూమికి అరచేతులు తొడపై నుంచాలి. మోము ప్రశాంతంగా ఉండాలి.



1. గాలి బయటికి పీలుస్తూ హస్తాలు నడము మీద ఉంచాలి.

2. గాలిని బాగా లోనికి తీసికొని నడుము పైని వెనక్కి వంచాలి. మెడ యందు గల కండరాలు బాగాతీస్తూ మెడను బాగా వెనక్కి వంచాలి బాగా చేరిన అనంతరం మామూలుగా గాలి విడవాలి.

3. నడముమీద హస్తాలు గాలి పీలుస్తూ బాగా నిలబడాలి.

4. గాలి బయటికి పంపి హస్తాలు నడముపై నుంచి తీసేయాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : భుజాల దగ్గర కండరాలు వెన్నెముక దగ్గర బాగా గట్టిపడతాయి. వక్షస్థలము మెదడందు రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది. వెన్నుపాము గట్టెబడును ఉంటుంది. శ్వాస కోశాలక్రియ వృద్ధి చెందును.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : తుంటి నొప్పి, దగ్గను, ఉబ్బసను నివారించ గలదు. తొడ కండరాలకు విశ్రాంతి నిస్తుంది.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : స్థిరబుద్ధిని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

D **సూచన** : ఉద్వేగాలు, గుండె జబ్బులు ఉన్న చాలా నెమ్మదిగా దీనిని చెయాలి. సన్నగా, పొడుగ్గా ఉన్నవాళ్లు కాళ్లు ఎడంగా ఉంచి పడిపోకుండా నిలబడి ఆ ఆసనం వేయాలి.

ముఖ్యాంశాలు :

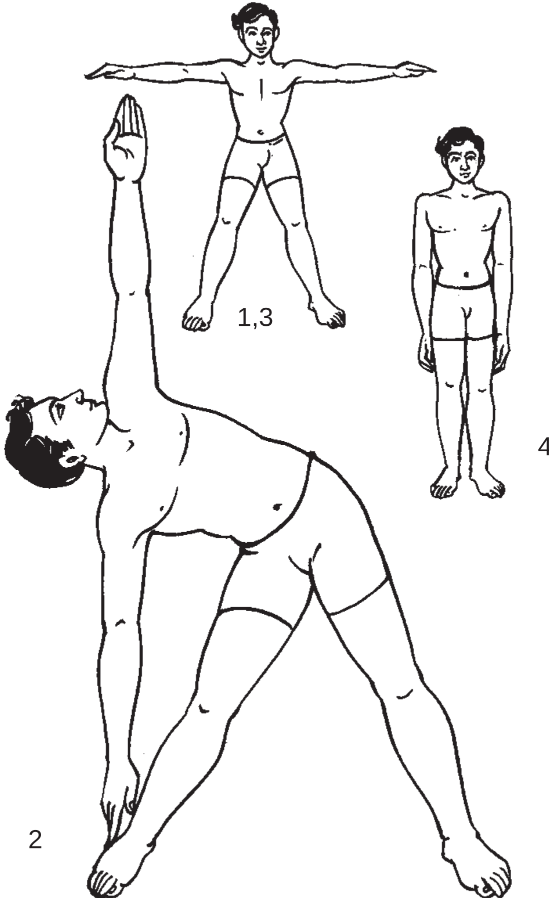
కాళ్లు బాగా తిన్నగా ఉంచి, పాదాలవేళ్లు కలిపి ఉంచి ముందుకు సాగించాలి.

శ్వాస : వెనుకకు వంగినప్పుడు పైకి లేచేటప్పుడు గాలి తీయాలి. చివరిస్థితిలో మామూలు తీయాలి.

త్రికోణాసనము

త్రి – మూడు, కోణ – మూలలు; ఆసన – అసనం; చివరి స్థితిలో ముక్కోణాకారంలో శరీరం ఉంటుంది.

స్థితి : బాగా నిలబడి, కాళ్ల మడమలు దగ్గరగా ఉంచి, వేళ్లు మాత్రం కొంచెం దూరంగా ఉంచాలి. గుండెల నిండా బాగా గాలి తీసి భుజాలు కిందికి జార్చి విశ్రాంతిగా నిలబడాలి. మెడ నిటారుగా రిక్కించి ఉండాలి. వేళ్లు నేలను చూస్తూ అరచేతులు తొడలను పట్టుకొని ఉండాలి. ముఖం ప్రశాంతంగా ఉండాలి.



1. రెండు చేతులను భుజాల ఎత్తులో నేలకు సమానంగా ఉంచాలి. కుడికాలుని ఎడమకాలికి ఒక మీటరు దూరంలోకి తీసుకురావాలి. గాలి లోనికి తీసుకోండి.

2. గాలి విడుస్తూ కుడివైపుగా వంగుతూ కుడిచేతివేళ్లు కుడి కాలిపాదాన్ని పట్టుకొన్నట్లు వంగాలి. ఎడమచేయి కుడిచేతికి నేరుగా గాల్లోకి ఆకాశం వైపు ఎత్తాలి. ఎడమ అరచేయి ముందుకు వంచుతూ ఉండాలి. ఎడమ చేతిని వేళ్లవైపు చాచి ఉంచండి.

3. గాలి నెమ్మదిగా తీస్తూ తిరిగి చేతుల్ని నేలకు సమానంగా ఉంచాలి.

4. గాలిని విడుస్తూ రెండు చేతుల్ని కిందికి దింపాలి. కుడికాలిని ఎడమకాలి పక్కకు తీసుకురండి. (ఎడమవైపు మళ్లీ చేయండి)

D **శారీరక లాభాలు** : మొత్తం శరీరాన్ని సాగదీస్తుంది. వెన్ను వెనుక గల కండరాలు బాగా సాగుతాయి. తొడలు, భుజాలు, రొమ్ము, అడ్రినల్ గ్రంధి, కాలేయం, ప్లీహం, కిడ్నీ మొత్తం ఆరోగ్యంగా చేస్తుంది. పిరుదులు నడుములోని కొవ్వు కరిగి రక్తప్రసారం బాగుంటుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : షుగరు వ్యాధి, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మూత్ర సంబంధ జబ్బులు, మలబద్ధకం లాంటి వ్యాధులు బాగా నయమవుతాయి. మోకాళ్లు, మోచేతులు, మెడ, నడుముకు సంబంధించిన నొప్పులన్నీ బాగవుతాయి.

D **సూచన** : మెడ, వెన్నునొప్పి ఉన్నవాళ్లు యీక్రియను జాగ్రత్తగా చేయాలి.

ముఖ్యాంశాలు :

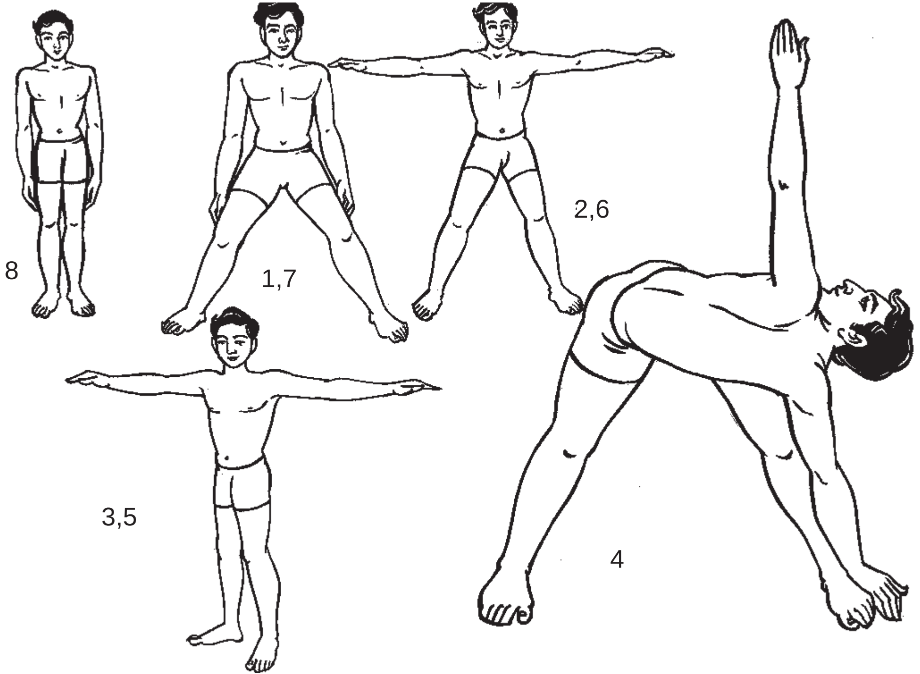
నడుమునుంచి పక్కకే వంగాలి. మోకాళ్లు మోచేతులు ఏమాత్రం వంచకూడదు. ముందుకు వంగకూడదు.

శ్వాస : పక్కలకి వంగేటప్పుడు బయటకు తిరిగి పైకి లేచేటప్పుడు గాలిబాగా తీసుకోవాలి. చివరిస్థితిలో శ్వాస సాధారణంగా ఉండాలి.

పరివృత్తి త్రికోణాసనము

పరివృత్తి – గుండ్రంగా, త్రికోణ – మూడుమూలలు – ఈ ఆసనం చివరిస్థితిలో శరీరం ముందుకీ బాగా వంగి గుండ్రని త్రికోణంలాగా ఉంటుంది.

స్థితి : బాగా నిలబడి, కాళ్ల మడమలు దగ్గరగా ఉంచి, వేళ్లు కొంచెం దూరంగా ఉంచాలి. బాగా గాలిపీల్చి భుజాలు కిందికి జార్చి విశ్రాంతి నిలబడాలి. మెడ నిలువుగా ఉండాలి. వేళ్లు నేలను చూస్తూ అరచేతులు తొడలను పట్టుకొని ఉండాలి. ముఖం అతి ప్రశాంతంగా ఉండాలి.



1. కుడికాలికి ఎడమకాలికీ మధ్య ఒక మీటరు దూరం ఉంచండి.
2. అరచేతులు నేలవైపు ఉన్నట్లుగా రెండు చేతులనూ భుజం ఎత్తులో నేలకు బాగా సమానంగా ఉంచండి.
3. కాళ్లు ఏమీ కదపకుండా ఎడమవైపు 90^0కోణంతో నడుమను త్రిప్పాలి.

4. ఎడమ కాలిపాదాన్ని తాకేట్లుగా కుడిచేతిని భూమిపై ఆనించాలి. నడుము నెమ్మదిగా క్రిందకు పంచండి. గాలి బయటకు విడుస్తూ పైకెత్తిన చేతిని చూడాలి.
5. నడుం పైభాగాన్ని కుడివైపు తిప్పి, హస్తాలు భుజం ఎత్తులో నేలకు సమానముగా ఉంచి గాలిలోనికి తీయండి.
6. నడుముని ముందుకు తిప్పండి.
7. చేతులు నెమ్మదిగా కిందకు దించాలి.
8. కుడిపాదాన్ని ఎడమపాదం ప్రక్కని తీసుకురండి. (మరొక వైపు కూడా ఇలాగే చేయండి.)

D **శారీరక లాభాలు** : వెన్ను కున్న వ్యాధులు నయం అవుతాయి. పొట్ట భాగానికి సంబంధించిన అనారోగ్యాలన్నీ తొలగిపోతాయి. వెన్ను, నడము, పిరుదులు బాగా గట్టిపడుతాయి. పొట్టనున్న కొవ్వు కరుగుతుంది. మూత్రపిండాలు బాగుపడతాయి.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : జీర్ణకోశము బాగుపడుతుంది. తుంటి, భుజాలు, కండరాలు, మోకాళ్ల నొప్పులు పోతాయి.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : రక్తప్రసారం, గమనించగలుగుతాం, శరీరమంతా తేలిగ్గా, స్వచ్ఛంగా విశ్రాంతిగా అనిపిస్తుంది.

D **సూచన** : గుండె వ్యాధులు, నడము నొప్పి కలవారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

ముఖ్యాంశాలు :

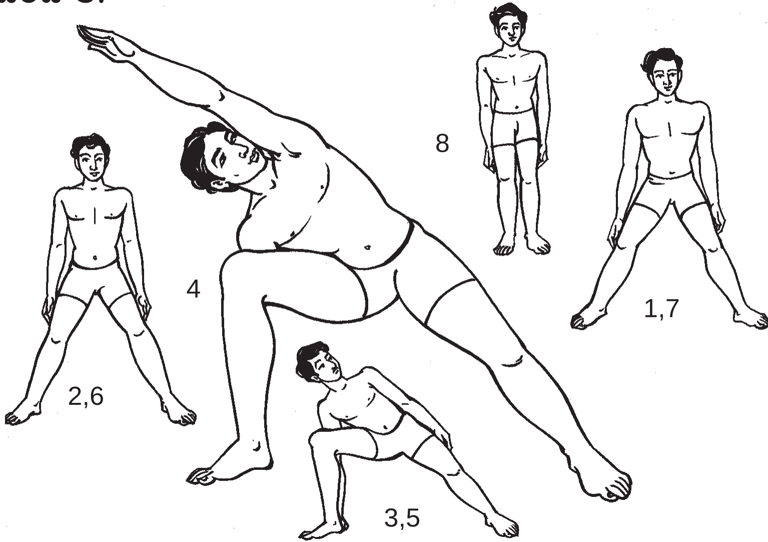
మోకాళ్లు వంచకూడదు. కాళ్లు బాగా నిటారుగా ఉండాలి. పైకెత్తిన చేయకూడా వంచకుండా అలా ఉండాలి.

D **శ్వాస** : క్రిందికి వంగినపుడు గాలి వెలుపలికి తీయాలి. పైకి లేచేపుడు గాలి లోనికి తీయాలి. చివరిస్థితిలో సాధారణ శ్వాస తీయాలి.

పార్శ్వకోణాసనము

పార్శ్వ-పక్కవైపు, కోణ-కోణము - ఈ ఆసనం చివరి స్థితిలో శరీరం పక్కవైపులో కోణాకారంలో ఉంటుంది.

స్థితి : చక్కగా నిలబడి, కాళ్ల మడమలు దగ్గరగా ఉంచి, వేళ్లు కొంచెం దూరంగా ఉంచాలి. గుండెలనిండా బాగా గాలిపీల్చి భుజాలు కిందికి జార్చి విశ్రాంతిగా నిలబడండి. మెడ తిన్నగా ఉంచాలి. వేళ్లు నేలవైపు అరచేతులు తొడలను పట్టుకొని ఉండాలి. ముఖం ప్రశాంతంగా ఉండాలి.



1. గాలి తీస్తూ రెండుకాళ్లమధ్య 1, 1.5 మీటర్లు దూరం ఉండేట్లుగా నిలబడాలి. రెండు పాదాలూ ఒకే వరుసలో ఉంచాలి.

2. శరీరాన్ని కదిలించకఉండా కుడిపాదానిన 90^0 కోణంలో కుడివైపుకు త్రిప్పండి.

3. గాలి బయటికి విడుస్తూ కుడివైపుకు వంగి కుడి తొడ నేలకు మోపుతూ ఉండాలి. కుడి అరచేతిని కుడిపాదం కుడివైపు ఉంచాలి. చేతివేళ్లు దగ్గరగా బయటికి చూస్తూ ఉండాలి. కుడివైపు శరీరం కుడి తొడను తాకుతూ ఉండాలి.

4. ఎడమ చేయి దండలు చెవుల వరకూ తాకునట్లు చేయిని పైకి ఎత్తాలి. చేతివేళ్లు చూస్తూ చేయిని నిటారుగా ఉంచాలి. ఇదే చివరి స్థితి. సాధారణంగా గాలి పీల్చండి.

5. గాలిని లోనికి తీస్తూ ఎడమచేయిని నెమ్మదిగా ఎడమతొడపైకి తీసుకురండి.

6. గాలి తీస్తూనే నెమ్మదిగా తిన్నగా ఉండాలి. కుడికాలిని అలాగే ఉంచండి.

7. గాలి విడుస్తూ కుడిపాదాన్ని 90^0 ఎడమవైపుకి జరపండి.

8. గాలి విడుస్తూనే కుడికాలుని మామూలు స్థితికి తీసుకురండి. (ఇలాగే కుడివైపు కూడా ఇంకోసారి చేయండి.)

D **శారీరక లాభాలు** : గొంతులోని కండరాలు విచ్చుకుంటాయి. రొమ్ము కండరాలు గట్టిపడతాయి. చేతులు, మడమలు, మోకాళ్లు, నడుము, భుజాలు గట్టిపడతాయి. తొడ కండరాలు సాగి విశ్రాంతిని పొందుతాయి.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : షుగరు, మలబద్ధకం పోతాయి. కాళ్లు, మడమల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : విశాలత్వాన్నీ, ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది.

ముఖ్యాంశాలు :

1. కిందికి వంగేటప్పుడు, ముందుకు కాకుండా, పక్కకి మాత్రమే వంగాలి.

2. మొత్తం శరీరం బరువు అంతా ముందరి కాలిపైనే ఉండాలి. చేతిపై బరువు ఉండకూడదు.

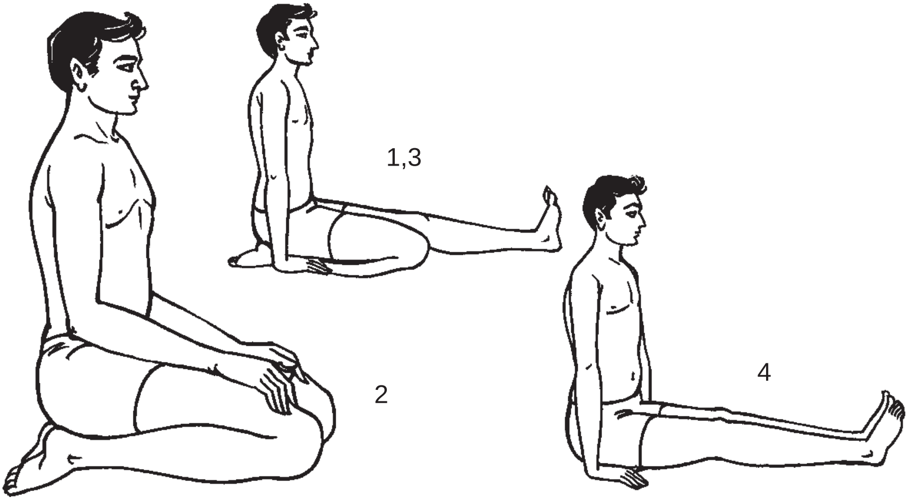
3. ఎడమ అరచేయి చూడాలి.

D **శ్వాస** : క్రిందికి వంగి గాలి వెలుపలికి తీయాలి. పైకి లేచేపుడు లోనికి తీయాలి. చివరిస్థితిలో సాధారణ శ్వాస తీయాలి.

వజ్రాసనము

వజ్ర–వజ్రం కఠినమైనది. విలువైనది. ఈ ఆసనం వేయటం ద్వారా మడమలలో నుంచి సాగే "వజ్రనాడి" శక్తివంతమవుతుంది. మొత్తంగా శారీరక, మానసిక శక్తి ధృడమవుతుంది.

స్థితి : కాళ్లు నేరుగా చాచి, పాదాలు దగ్గర దగ్గరగా ఉండే టట్లుగా, రెండు అరచేతు లనూ పిరుదుల పక్కన భూమిపై ఉంచి కూర్చోండి.



1. కుడికాలిని మడచి పాదాన్ని పిరుదులకింద ఉంచండి.
2. ఎడమకాలిని కూడా మడిచి పాదాన్ని పిరుదులకింద ఉంచాలి. మోకాళ్లు దగ్గరగా ఉండాలి. అరచేతులను తొడలపై ఉంచి తిన్నగా ప్రశాంతముగా ఉండండి.
3. నెమ్మదిగా ఎడమకాలిని మామూలుగా 1వ బొమ్మలోని మాదిరిగా తీసుకురండి.

4. నెమ్మదిగా కుడికాలిని కూడా నేరుగా చాచి మామూలు "స్థితి"కి రండి.

D **శారీరక లాభాలు** : కాళ్లకు సంబంధమైన కీళ్లు, కండరాలు గట్టి పడతాయి. పొట్ట క్రిందభాగమున రక్తప్రసారము బాగుంటుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : రక్తపోటు, చిన్నప్రేవు వ్యాధులూ యేవీ ఉండవు.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : ధ్యానానికి జ్ఞానానికి సాధనకూ ఇది చాలా మంచి ఆసనం.

D **సూచన** : మెడనొప్పులున్నవారు చాలా జాగ్రత్తగా చేయాలి.

ముఖ్యాంశాలు :

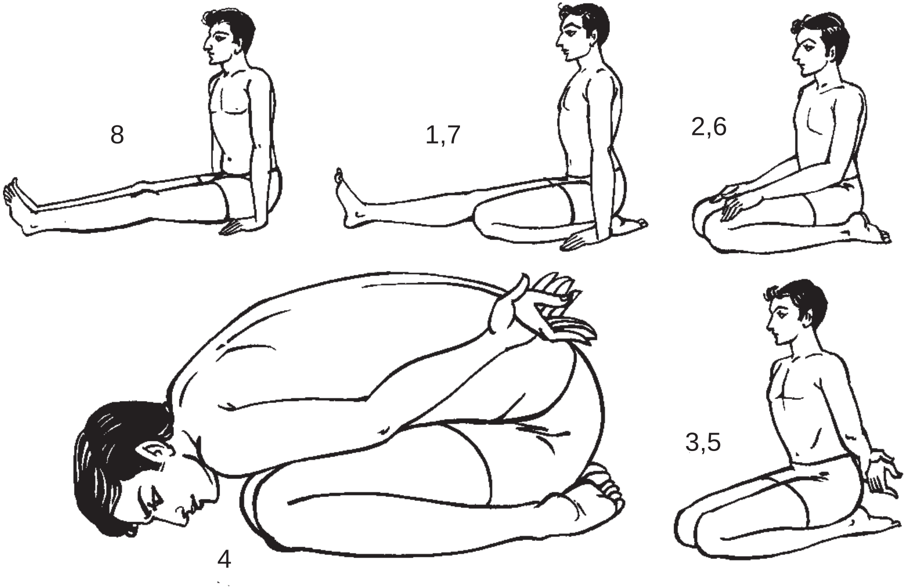
మడమలు దగ్గర దగ్గరగా ఉండాలి. వెన్ను తిన్నగా భుజాలు కాస్త విశ్రాంతిగా ఉండాలి.

D **శ్వాస** : నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా ఒకే రకంగా గాలిని పీల్చాలి.

శశాంకాసనము

శశాంక : నెలవంక ప్రారంభంలో దీన్ని 'కుందేలు ఆసనం' అనేవారు. ఆసనం చివర్లో శరీర భంగిమ నెలవంక, చెవులపిల్లిని పోలి ఉంటుంది.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, దగ్గర దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులను పిరుదుల పక్కన ఉంచి కూర్చోవాలి.



1. నెమ్మదిగా కుడికాలిని వెనక్కు మడిచి పాదాన్ని పిరుదులకింద అదిమి ఉంచాలి.

2. ఇపుడు ఎడమ కాలిని కూడా మడిచి పాదాన్ని పిరుదులకింద ఉంచాలి. మోకాళ్లు రెండూ దగ్గర దగ్గరగా ఉంచాలి. వెన్నెముక తిన్నగా ఉండాలి. తల, భుజాలు, మెడ నిటారుగా ఉండాలి. అరచేతులను మోకాళ్లపై ఉంచాలి.

3. ఇపుడు ఎడమచేతిని వెనక్కి తెచ్చి, కుడిచేతిని కూడా వెనక్కు తీసుకువచ్చి ఎడమచేతితో కుడిచేయి మణికట్టు పట్టుకోవాలి.

4. గాలి వదిలిపెడుతూ నెమ్మదిగా నడుము భాగాన్ని బాగా వంచుతూ తలను మోకాళ్లముందర ఉంచి, నుదురు భూమికి తాకించాలి.

5. గాలి లోనికి తీస్తూ తల ఎత్తి రొమ్ము పైకి లేపాలి.

6. చేతులని ముందుకు తీసుకువచ్చి తొడలపై ఉంచాలి.

7. ఎడమ కాలు ముందుకు తీసుకువచ్చి తిన్నగా చాచి ఉంచాలి.

8. కుడికాలును కూడా ముందుకు తీసుకువచ్చి నేరుగా చాచి ఉంచాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : పొట్టలోని అన్ని అంగాలందూ రక్త ప్రసారం బాగా జరుగు తుంది. తుంటి నరాలు బాగుపడతాయి. వీర్యసంబంధ వ్యాధులు పోతాయి.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : మొత్తం శరీరమంతా ప్రశాంతముగా ఉంటుంది.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : శరీరం ఉత్తేజం పొంది మెదడు విశ్రాంతి పొందుతుంది.

D **సూచన** : వెన్ను జబ్బులు, స్పాండిలైటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

ముఖ్యాంశాలు :

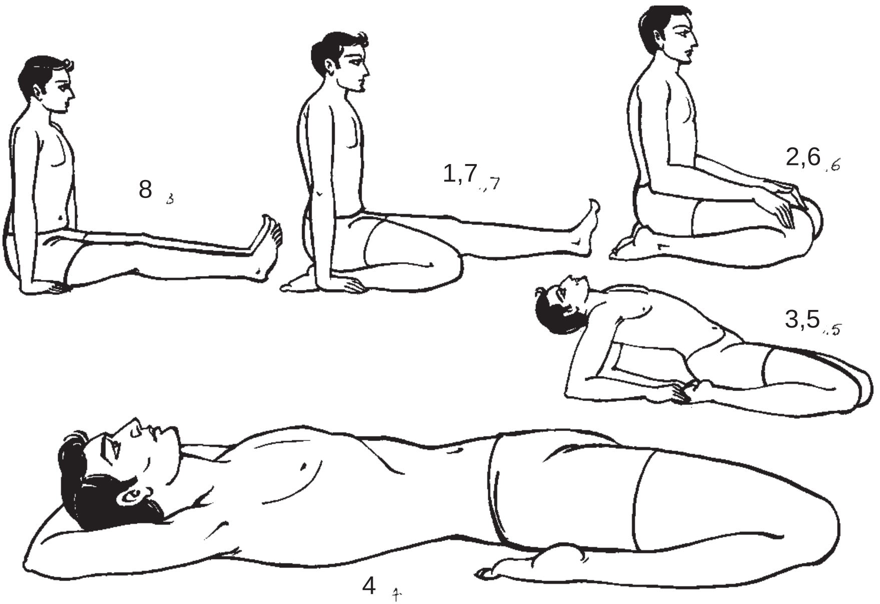
మడమలపై ఉన్న పిరుదలను పైకి లేపకూడదు.

D **శ్వాస** : క్రిందికి వంగినపుడు గాలి వెలుపలికి తీయాలి. పైకి లేచేటప్పుడు లోనికి తీయాలి. చివరి స్థితిలో సాధారణ శ్వాస తీయాలి.

సుప్త వజ్రాసనము

సుప్త–నిద్రావస్థ – ఈ ఆసనం ఆఖరులో శరీరం వెన్నెముక నేలపై ఆన్చి ఉండాలి. పాదాలని పిరుదులకింద ఉంచి, వజ్రాసన స్థితిలో ఉండాలి.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, దగ్గర దగ్గరగా ఉంచి రెండు హస్తాలను పిరుదుల పక్కన ఉంచి కూర్చోవాలి.



1. నెమ్మదిగా కుడికాలిని కూడా మడిచి పాదాన్ని పిరుదులకింద అదిమి ఉంచాలి.

2. ఇపుడు ఎడమ కాలిని కూడా మడిచి పాదాన్ని పిరుదుల కింద ఉంచాలి. మోకాళ్లు రెండు బాగా దగ్గరగా ఉంచాలి. వెన్నెముక తిన్నగా ఉంచాలి. తల, భుజాలు, మెడ తిన్నగా ఉంచాలి. హస్తాలను మోకాళ్ల మీద ఉంచాలి.

3. ఇపుడు మెల్లగా వెనక్కి వంగుతూ శరీరం బరువంతా మొదట కుడి మోచేయి పైన ఉంచి తరువాత నెమ్మదిగా రెండు మోచేతులపైనా ఉంచాలి.

4. ఇపుడు చేతులు రెండూ తలపై పెట్టి వెనక్కి పడుకోవాలి.

5. చేతులు తలపై నుంచి తీసేసి శరీరం పక్కగా ఉంచి 3వ స్థితికి రావాలి.

6. నెమ్మదిగా మోచేతుల సాయంతో “వజ్రాసనం” స్థితికి రావాలి. (2వ స్థితికి తిరిగి రండి)

7. ఎడమ కాలిని బాగా చాచి తిన్నగా ఉంచాలి.

8. కుడి కాలిని కూడా చాచి అలాగే చేయాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : వెన్నెముక బలపడుతుంది. కడుపులోనూ అవయవా లకూ, తుంటికీ మంచి బలం వచ్చి, తొడలకూ పిరుదులకూ రక్త ప్రసారాన్ని కలిగిస్తాయి. కాళ్లు, పిరుదులకు స్వేచ్ఛనిస్తుంది. సులభంగా కదలడానికి వీలు కలిగిస్తాయి.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : మలబద్ధకం ఉండదు, చాలాసేపు నిలబడినా కాళ్లూ నడుమూ బాధ ఉండదు.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : వెన్నెముకలో గల నిద్రాణమైన శక్తులకు కదలిక వస్తుంది. బాగా సాధన చేయటం వల్ల మళ్లీ విశ్రాంతి స్థితి వస్తుంది.

D **సూచన** : సెర్వికల్ స్పాండిలైటిస్, గుండెజబ్బులూ ఉన్న వాళ్లు ఈ వ్యాయామం చేయకూడదు.

ముఖ్యాంశాలు :

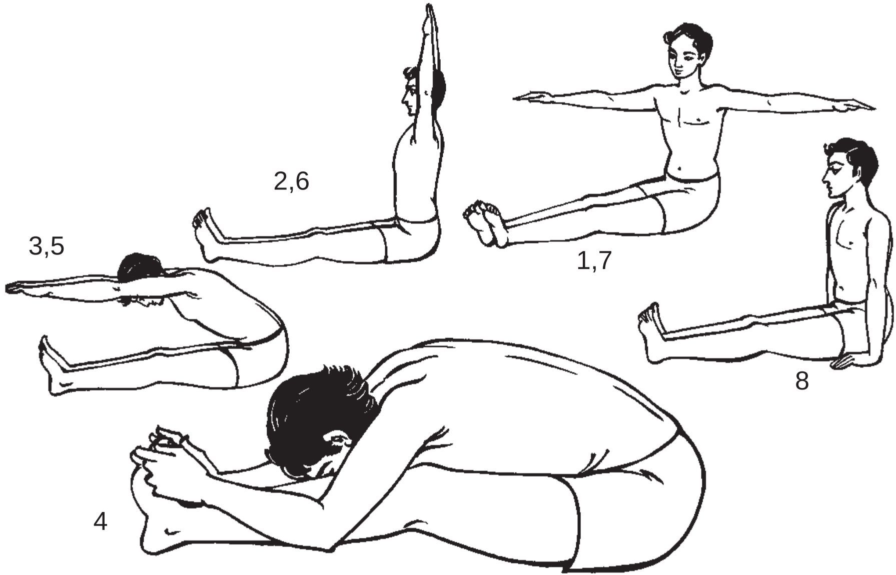
నేలపై మోకాళ్లు ఒకదానితో ఒకటి ఆనించి ఉంచాలి.

D **శ్వాస** : క్రింది వంగినపుడు గాలి వెలుపలికి తీయాలి. పైకి లేచేటప్పుడు లోనికి తీయాలి. చివరి స్థితిలో సాధారణ శ్వాస తీయాలి.

పశ్చిమతానాసనము

పశ్చిమ – వెనుక భాగం తాన – సాగదీయటం, లాగటం ఈ ఆసనం చివరి దశలో శరీరభాగాలన్నీ, మడమనుంచీ మెడవరకూ సాచి, ఉంచబడుతాయి.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, బాగా దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులను పిరుదుల ప్రక్కన ఉంచి కూర్చోవాలి.



1. రెండు చేతులనూ భుజం ఎత్తులో తిన్నగా భూమిపై సమాంతరంగా ఉంచాలి. మోచేతులు మాత్రం వంచకూడదు. అరచేతులు నేలకు చూస్తూ ఉంచాలి.

2. అరచేతులు ముందుకు ఉంచి చేతులను చెవుల దగ్గరకు తెచ్చి తిన్నగా లేపి ఉంచాలి.

3. నడుము పైభాగం వంచి ముందుకు వంగాలి. చేతులు భూమికి సమంగా రావాలి. మణికట్టు కాలి వేళ్లపై ఉంచాలి.

4. చూపుడు వేళ్లతో బొటనవేళ్లని పట్టుకొని కొంచం ముందుకు వంగాలి. ఇపుడు ముఖాన్ని మోకాళ్లపై ఉంచాలి.

5. వేళ్లను విడిచిపెట్టి తిరగి 3వ స్థితికి రావాలి.

6. ఇపుడు 2లో మాదిరిగా భూమికి తిన్నగా కూర్చోవాలి.

7. చేతులను కిందికి తీసుకురండి. 1 స్థితికి రండి.

8. అరచేతులను నేలపై ఉంచి మామూలు భంగిమలోకి రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : పొట్టను బలంగా చేస్తుంది. మొత్తం మంతా స్లిమ్‌గా అవుతుంది. కాలేయము, జఠరగ్రంథి బాగు చేయబడుతాయి. చిన్న పిల్లలు బాగా పొడవు పెరగడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : అజీర్ణం, మలబద్ధకం, సియాటికా పుంసత్వ మొదలైనవి మొలలు, షుగరు వ్యాధి నివారింపబడి పొట్టలోని కొవ్వు కరిగించడానికి ఉపయోగయోగం.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : "అనాహత ధ్వని" వినగలుగుతారు. నిద్రిస్తున్న దైవిక శక్తులు లేపబడతాయి.

D **సూచన** : రక్తపోటు, స్పాండిలైటిస్, తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఈ యోగాసనం వేయకూడదు. 'ఉడ్డీయాన' దీర్ఘకాలం చేయకుండా ఈ ఆసనం వేస్తే జీర్ణసంబంధమైన ఇబ్బందులు కలుగుతాయి.

ముఖ్యాంశాలు :

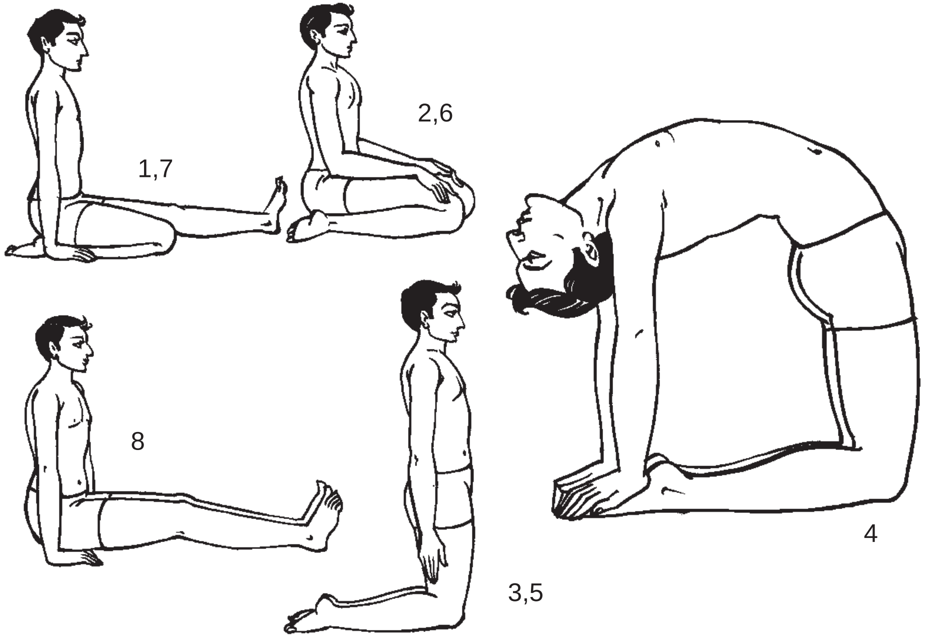
మోకాళ్లు వంచకూడదు. మోచేతులు భూమిపైనే ఉంచాలి.

D **శ్వాస** : క్రిందికి వంగినప్పుడు గాలి వెలుపలికి తీయాలి పైకి లేచేటప్పుడు లోనికి తీయాలి. చివరి స్థితిలో సాధారణ శ్వాస పీల్చాలి.

ఉష్ట్రాసనము

ఉష్ట్ర–ఒంటె ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం ఒంటెలాగా కానవస్తుంది.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, రెండు మడమలూ కలిపి ఉంచి, హస్తాలు రెండు వైపులా భూమిపై ఉంచి కూర్చోవాలి.



1. కుడి కాలిని వంచి పాదాన్ని పిరుదులకింద పెట్టాలి.
2. ఎడమకాలిని కూడా వంచి పాదాన్ని పిరుదుల కిందపెట్టాలి. (వజ్రాసనంలో మాదిరిగా)
3. శరీరాన్ని బాగా తిన్నగా ఉంచి మోకాళ్లపై నిలబడాలి.
4. మెల్లగా వెనక్కి వంగుతూ అరచేతులతో పాదాలను తాకాలి.
5. మెల్లగా చేతులు వెనక్కి వంచి 3వ భంగిమ చేయాలి.

6. ఇపుడు మడమలపై కూర్చోవాలి.

7. ఎడమకాలిని ముందుకు చాచాలి.

8. ఇపుడు కుడికాలిని కూడా చాచి ఎడమకాలి పక్కన ఉంచాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : దీనివలన వెన్నముక మంచి శక్తిని, మెదడులో రక్త ప్రసరణ వస్తాయి. పక్కటెములకు మంచి బలం యిస్తుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : వెన్ను/నడుము నొప్పి గలవారికి మంచిది. శ్వాస వ్యాధులకు మంచిది. కీళ్ల నొప్పులు, నడుంనొప్పి, సియాటికా, ఉబ్బసం నయం చేస్తుంది.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : ఆత్మ విశ్వాసాన్నిస్తుంది. సాత్త్విక గుణాన్ని యిస్తుంది. అభ్యాసిని ఉత్తేజాన్నిస్తుంది.

D **సూచన** : దీనిని గుండె జబ్బులు కలవారు జాగ్రత్తగా ఆచరించాలి. హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయకపోవటం చాలా మంచిది.

ముఖ్యాంశాలు :

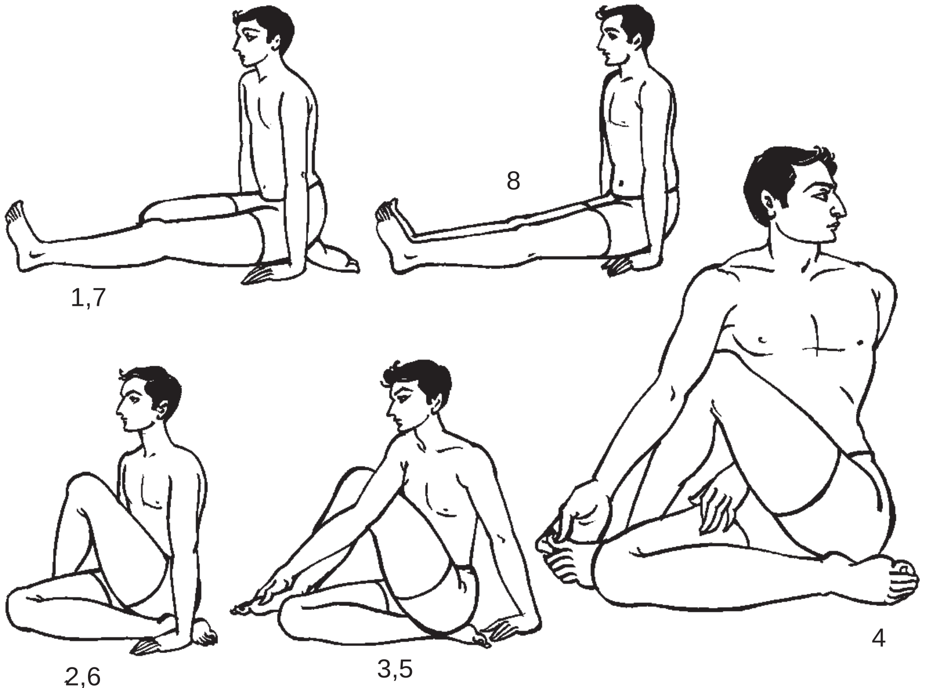
మోకాళ్లు దగ్గరగానే ఉంచి చేయాలి.

D **శ్వాస** : కిందకు వంగినప్పుడల్లా గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోవాలి. చివరి భంగిమలో సాధారణ గాలి పీల్చాలి.

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

అర్ధ–సగం, మత్స్యేంద్ర–ఒక యోగి. యోగి మత్స్యేంద్ర ఈ ఆసనం వేస్తూ యోగసాధనలో ఉన్నతస్థితిని పొందినాడు. యోగి మత్స్యేంద్ర వివరించిన ఆసనంలో సగభాగం శరీరం ఉంటోంది కాబట్టి దీనికి అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము అని పేరు వచ్చింది.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, రెండు మడమలూ కలిపి ఉంచి, చేతులు రెండు వైపులా నేలపై ఉంచి కూర్చోవాలి.



1. కుడి మోకాలుని వంచి పాదాన్ని ఎడమ పిరుదు క్రింద ఉంచాలి.
2. ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడకు కిందకు ప్రక్కగా ఉంచాలి.
3. కుడిచేయిని ఎడమ మోకాలికి వెలుపల వక్షానికి మోకాలికి మధ్యను ఉంచి ఎడమకాలి బొటనవేలిని పట్టుకోవాలి. కుడి భుజం ఎడమ మోకాలికి వెలుపల ఉంచాలి.

4. ఇపుడు ఎడమచేతిని వీపువెనుక నుంచీ తీసుకువచ్చి కుడితొడను తాకిలి. ఎడమ భుజంపై నుంచి వెనక్కి చూస్తూ ఉండాలి. నడము పైభాగాన్ని నిటారుగా ఉంచాలి.

5. ఎడమ చేతిని వదిలిపెట్టి 3వ భంగిమ చేయాలి.

6. తిన్నగా కుడిచేయిని ఎడమమోకాలి బయటి వైపు నుంచి తీసివేసి 2వ భంగిమ రావాలి.

7. ఎడమకాలిని ముందుకు తీసుకువచ్చి 1వ భంగమ రావాలి.

8. కుడికాలిని కూడా ముందుకు తీసుకొని మామూలు "స్థితి"కి రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : దీనివలన వెన్నెముకకు బలం, శక్తి వస్తుంది. వెన్నెముక లోగల నరాలకు బలం ఇస్తుంది. ప్లీహానికి, కాలేయానికి మర్దన కలిగించి బాగా పనిచేయిస్తుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : మలబద్ధకానికీ షుగరు వ్యాధికి మంచిది. మూత్రపిండ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : బద్ధకం తగ్గుతుంది. యోగి మత్స్యేంద్ర స్థితికి పొందడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

D **సూచన** : హెర్నియా వ్యాధిగ్రస్తులుఈ ఆసనం వేయ కూడదు.

ముఖ్యాంశాలు :

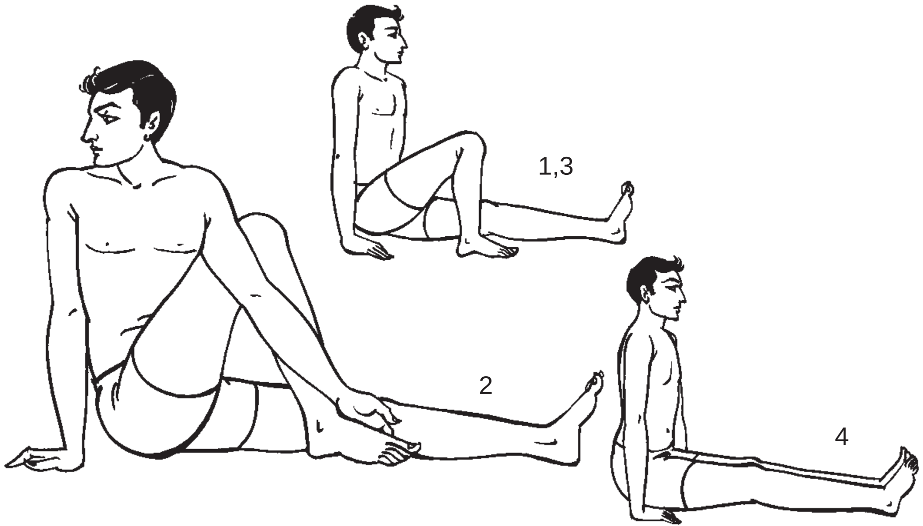
మడమలపై కూర్చోకూడదు.

D **శ్వాస** : కిందకు వంగినప్పుడల్లా ప్రక్కకు తిరిగేటప్పుడు గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోండి. చివరి భంగిమలో సాధారణ గాలిని పీల్చాలి.

వక్రాసనము

వక్ర–వంకరగా, ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం మెలితిరిగి వంకరగా వుంటుంది.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, రెండు మడమలూ కలిపి ఉంచి, చేతులు రెండు వైపులా నేలపై ఉంచి కూర్చోవాలి.



1. కుడికాలు వంచి కుడిపాదాన్ని ఎడమ మోకాలి పక్కన ఉంచాలి.
2. శరీరాన్ని కుడివైపు తిప్పి, ఎడమచేతిని కుడి మోకాలి పైనుంచి తీసుకు వచ్చి కుడిమోకాలి బొటనవ్రేలు పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని వీపు వెనుక ఉంచి, అరచేతిని నేలకు అదిమి ఉంచాలి. కుడివైపు చూస్తూ ఉండాలి.
3. ఎడమ చేయిని వదిలివేసి మామూలుగా శరీరానికి ఎడమవైపు ఉంచాలి.
4. కుడికాలిని మామూలుగా తీసుకుని మామూలు “స్థితి”కి రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : వెన్నుకు గట్టి తనము, శక్తి కలిగిస్తుంది. కాలేయానికీ, చిన్న ప్రేవులకూ, జీర్ణగ్రంథులకూ మంచి శక్తి నిస్తుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : మలబద్ధకం షుగరు వ్యాధి, మూత్రపిండాల వ్యాధి, కాలేయానికి సంబంధించిన జబ్బులూ నడము కండరాల నొప్పి, తుంటి కీళ్ల నొప్పులూ అన్నీ పోతాయి.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : బద్ధకం వదలి ఉత్సాహం వస్తుంది.

D **సూచన లాభాలు** : హెర్నియా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

ముఖ్యాంశాలు :

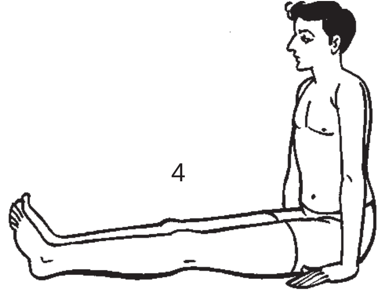
చివరి భంగమలో నడుము పైభాగం తిన్నగా ఉండాలి.

D **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతీమారు ప్రక్కకు తిరిగేటప్పుడు, గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి పీల్చాలి. చివరి భంగిమలో సాధారణముగా గాలిని పీల్చాలి.

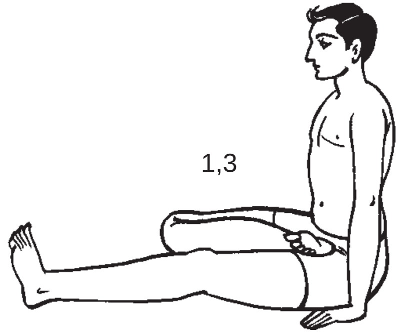
పద్మాసనము

పద్మం – తామర. ఇది స్వచ్ఛతకు, నిలకడకూ గుర్తు. ఈ ఆసనం సాధన చేయటం ద్వారా మనసు, శరీరం శక్తినీ, స్వచ్ఛతనూ నిలకడతనాన్ని పొందుతారు.

స్థితి : కాళ్లు చాచి, పాదాలు దగ్గరగా ఉంచి, అరచేతులను పిరుదుల పక్కన నేలపై ఉంచి కూర్చోవాలి.







1. కుడికాలిని మడిచి, కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడ మొదలు ఉంచాలి.

2. ఎడమ కాలిని కూడా మడిచి ఎడమపాదాన్ని కుడివైపు గజ్జలలో ఉంచాలి. అరచేతులను ఆకాశంవైపు తిప్పి మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. ఇపుడు రెండు చేతులలోనూ చూపుడువేలినీ, బొటనవేలినీ కలిపి మిగతా 3 వేళ్లు తిన్నగా ఉంచాలి.

3. ఎడమకాలిని మామూలుగా ఉంచి 1వ భంగిమకు రావాలి.

4. కుడికాలిని కూడా చాచి ఉంచి "స్థితి" కి రావాలి.

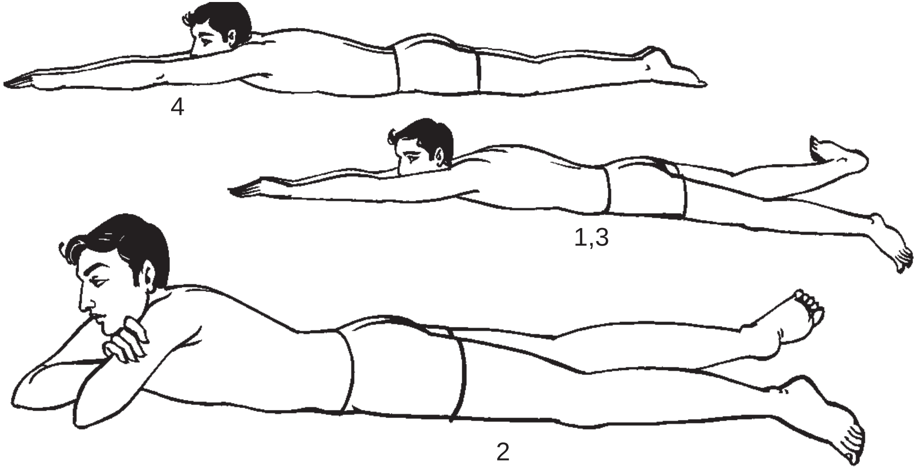
D **శారీరక లాభాలు** : శరీరమంతా కూడా సక్రమబద్ధమైన శక్తి ప్రసరిస్తుంది. 'అంతరంగయోగ' సాధన చేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

D **సూచన** : మెడనొప్పి ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా చేయాలి.

మకరాసనము

మకరం–మొసలి. ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం మొసలిలా ఉంటుంది.

స్థితి : బోర్ల పడుకుని – చేతులు తలకు రెండు వైపులా నేరుగా చాచి ఉంచాలి. అరచేతులు నేలను తాకుతూ ఉండాలి. గడ్డంకూడా నేల తాకి ఉండాలి. కాళ్లు దగ్గరగా ఉంచి పాదాలు పైకి లేవనెత్తి ఉండాలి. శరీరం మునివేళ్లనుంచీ శిరస్సు వరకూ నేరుగా ఉండాలి.



1. ఇపుడు మడమలు ఒకదానికొకటి ప్రక్కగా ఉండాలి. కాలి మునివేళ్లు బయటివైపు ఉంచి రెండు కాళ్ళమధ్య కొంచం దూరం ఉండేలా జరపాలి.

2. కుడి అరచేతిని ఎడమభుజంపై ఉంచాలి. అలాగే ఎడమ అరచేతిని కూడా కుడిభుజంపై ఉంచాలి. రెండు హస్తాలూ కలిసే చోట గడ్డం ఆనించాలి. ఈ భంగిమలో కొంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

3. రెండు చేతులనూ మామూలుగా ఉంచి 1వ భంగిమకులోకి రావాలి.

4. కాళ్లు రెండూ దగ్గరగా తీసుకువచ్చి మామూలు "స్థితి"కి తిరిగి రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : దీని వలన శరీరానికి విశ్రాంతిని కలుగజేస్తుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : అనేక రకాల ఒత్తిడులను బాగా తగ్గిస్తుంది. (హైపర్ టెన్షన్, నిద్రలేమి మొదలగునవి)

ముఖ్యాంశాలు :

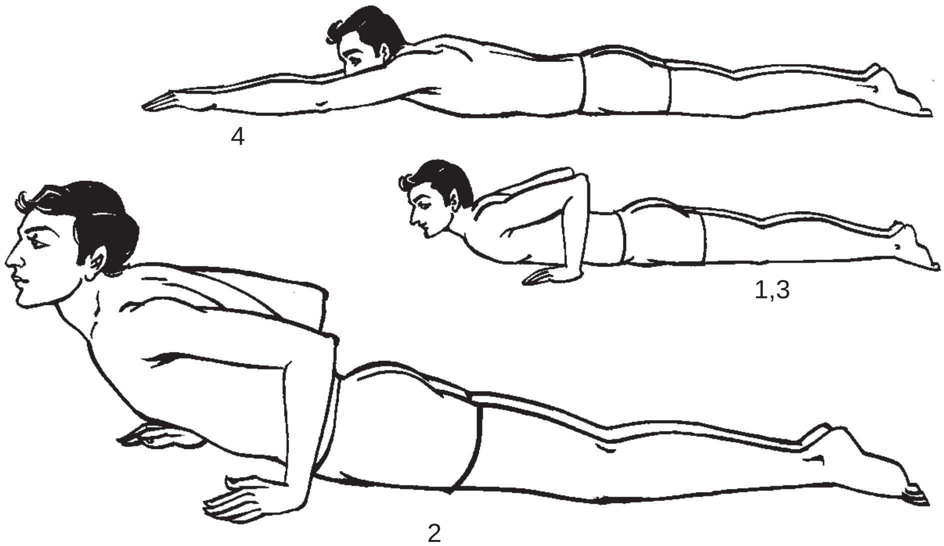
చివరి భంగిమలో మోచేతులను భూమిపై ఉంచాలి. మడమలు నేలను తాకుతూ ఉండాలి.

D **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి శ్వాస తీసుకోండి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాసక్రియ ఉండాలి.

భుజంగాసనము

భుజంగం – పాము. ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం తల ఎత్తిన పాములా కనిపిస్తుంది.

స్థితి : బోర్ల పడుకుని – చేతులు తలకు రెండు వైపులా తిన్నగా చాచి ఉంచాలి. అరచేతులు భూమికి తాకుతూ ఉండాలి. గడ్డం కూడా భూమికి తాకి ఉండాలి. కాళ్లు కొంచం దగ్గరగా ఉంచి పాదాలు పైవైపు చూడాలి. శరీరం మునివేళ్ల నుంచీ శిరస్సు వరకూ తిన్నగా ఉండాలి.



1. రెండు హస్తాలనూ వంచి అరచేతులను పక్కటెముకల పక్కగా ఉంచాలి.
2. నెమ్మదిగా తలను పైకి ఎత్తి ఛాతీని కూడా కొద్దిగా పైకి ఎత్తాలి.
3. ఇపుడు తలను కిందికి దించి గడ్డాన్ని నేలకు అనించాలి.
4. చేతులను మామూలుగా ఉంచుతూ “స్థితి” కి తిరిగి రావాలి.

- D **శారీరక లాభాలు** : వీపు మంచి బలాన్ని పుంజు కొంటుంది. మెడ కండరాలు బలపడతాయి. మొత్తం 31 వెన్ను నరాలూ బలంగా ఉంటాయి.
- D **ఆరోగ్య లాభాలు** : ఎక్కువ శ్రమవల్ల వచ్చే వీపు నొప్పులు బాగా తగ్గుతాయి. మెడనొప్పి, అస్మా, జీర్ణవ్యాధులు, పొట్టభాగంలోని కొవ్వు బాగా తగ్గుతాయి.
- D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : శరీరంలో వేడి పుట్టడం ద్వారా కుండలినీ శక్తి జాగృతం కావటం గమనించగలము.
- D **సూచన** : హెర్నియా మరియు రక్తపోటు ఉన్నవారు ఆ ఆసనం వేయకూడదు.

ముఖ్యాంశాలు :

1. మొదటి భంగిమలో మోచేతులు ఆకాశం వైపు ఎత్తి ఉండాలి. చేతి వేళ్లు దగ్గరగా కలసి ఉండాలి.

2. చివరి భంగిమలో బొడ్డు నేలనుంచి పైకి లేచేంతవరకూ తలను పైకి ఎత్తి ఉంచాలి.

3. వీపును బాగా వంచి ఉంచాలి.

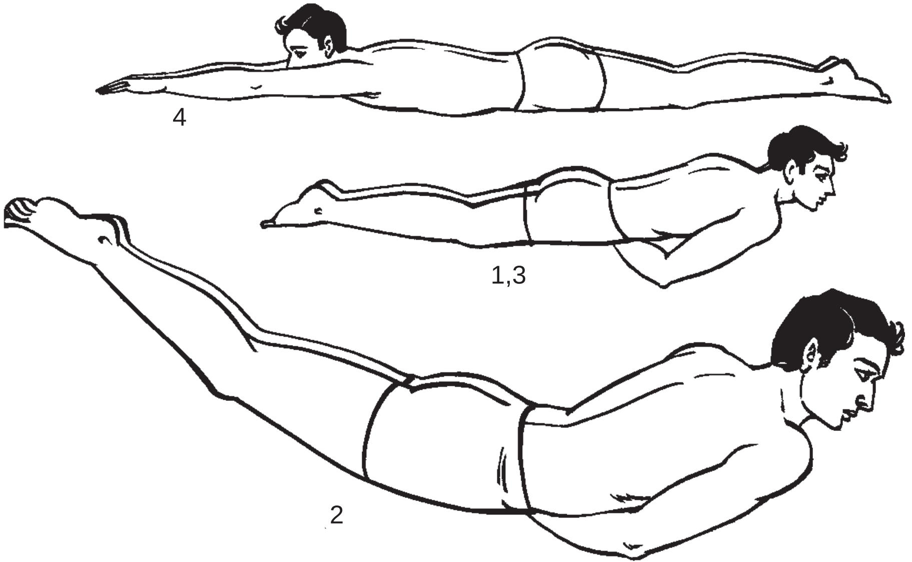
4. నాభి కిందభాగాన్ని భూమికి ఆన్చి, తిన్నగా ఉంచాలి.

- D **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోవాలి. చివరి భంగిమలాగ సాధారణ శ్వాస క్రియ జరపాలి.

శలభాసనము

శలభం–మిడత. ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం మిడుత ఆకారంలో కనిపిస్తుంది.

స్థితి : బోర్లా పడుకుని – చేతులు తలకు రెండువైపులా నేరుగా చాచి ఉంచాలి. అరచేతులు భూమికి తాకుతూ ఉండాలి. గడ్డం కూడా నేల తాకి ఉండాలి. కాళ్లు కొంచం దగ్గరగా ఉంచి పాదాలుపై వైపు చూస్తూ ఉండాలి. శరీరం మునివేళ్లనుంచీ శిరస్సు వరకూ తిన్నగా ఉండాలి.



1. రెండు పిడికిళ్ళనూ బిగించి. వాటిని గజ్జల దగ్గర ఉంచాలి.

2. నడుము కిందినుంచీ కాళ్లను గాలిలోకి ఎత్తాలి.

3. మొదటి భంగిమకు తిరిగి రావాలి.

4. స్థితికి రావాలి.

- **శారీరక లాభాలు** : భుజంగాసనం ఫలితాలు కలుగుతాయి. పిరుదులు, తుంటి, కడుపు, తొడలు, కాళ్లు, మూత్రపిండాలు మంచి శక్తిని పొందుతాయి.

- **ఆరోగ్య లాభాలు** : మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రబుల్, చక్కెరవ్యాధి తగ్గును.

- **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : శరీరం ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. చురుగ్గా ఉంటుంది. మనోనిగ్రహం ఏర్పడుతుంది.

- **సూచన** : మూత్ర వ్యాధులూ, హెర్నియా లాంటివి ఉన్నవారు ఈ అసనం వేయరాదు.

ముఖ్యాంశాలు :

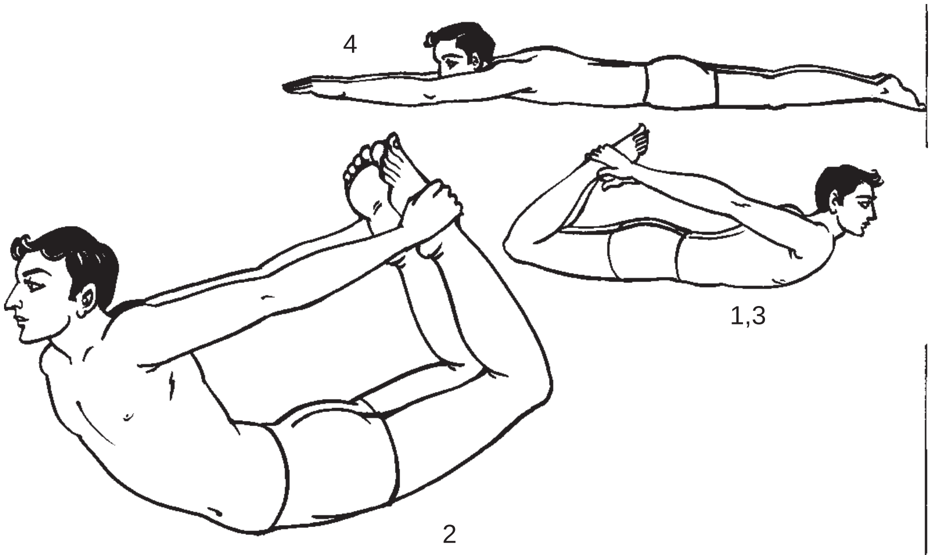
చివరి భంగిమలో మోకాళ్లు తిన్నగా ఉండాలి.

- **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి బయటకి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిమారు గాలి తీసుకోండి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాసక్రియ ఉండాలి.

ధనురాసనము

ధనస్సు – విల్లు. చివరి భంగిమలో శరీరం విల్లులా వంగి ఉంచాలి.

స్థితి : బోర్ల పడుకుని – చేతులు తలకు రెండువైపులా తిన్నగా చాచి ఉంచాలి. అరచేతులు భూమిని తాకుతూ ఉంచాలి. గడ్డం కూడా నేలకు తాకి ఉంచాలి. కాళ్లు కొంచం దగ్గరగా ఉంచి పాదాలు పైవైపు చూస్తూ ఉంచాలి. శరీరం మునివేళ్లనుంచీ శిరస్సు వరకూ తిన్నగా ఉండాలి.



1. మోకాళ్ళను మడచి, రెండు చేతులతో రెండు పాదాలనూ పట్టుకోవాలి.
2. వెన్నెముకను బాణములా వంచుతూ తల ఛాతీనీ, తొడలను మీదికి లేపాలి. పైకి చూడాలి.
3. మొదటి భంగిమకు రావాలి.
4. “స్థితికి” రావాలి.

- D **శారీరక లాభాలు** : శరీరాన్ని స్లిమ్ చురుగ్గా, ఉంచుతుంది. పిరుదులు ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకుంటాయి. ఉదరభాగంలోని కొవ్వు తగ్గిస్తుంది.
- D **ఆరోగ్య లాభాలు** : శ్వాస సమస్యలకు చాలా మంచిది. నడుము నొప్పి, మధుమేహాన్ని తగ్గించి, జీర్ణకోశాన్ని బాగుపరుస్తుంది.
- D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : సాత్విక భావాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- D **సూచన** : మూత్రవ్యాధులు, హెర్నియా లాంటివి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

ముఖ్యాంశాలు :

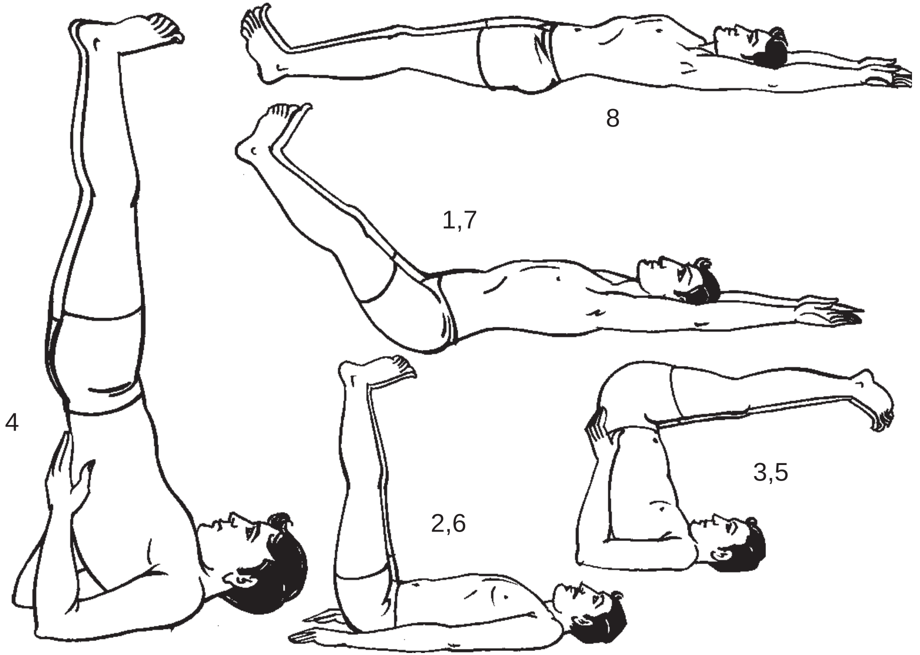
మోచేతులు తిన్నగా ఉంచాలి. రెండూ మోకాళ్లు ఒకే దగ్గర ఉంచాలి.

- D **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి వెలుపలికి విడవండి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోండి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాసక్రియ ఉంచాలి.

సర్వాంగసనము

సర్వాంగ - అన్ని అవయవాలు. ఈ ఆసనం వేయటం వల్ల, శరీరావయవాలన్నీ చక్కగా పనిచేస్తాయి. "థైరాయిడ్" అనే గ్రంథి నియంత్రించ బడుతుంది.

స్థితి : శిరస్సు నుంచి, పాదాల వరకూ తిన్నగాన్నట్లు వెన్నముకను భూమికి ఆనించి నేలపై పడుకోవాలి. చేతులు తలకిరువైపులా తిన్నగా వెనక్కు ఉంచాలి.



1. నేల నుంచి 45^0 కోణంలోకి కాళ్లు రెండూ ఎత్తి ఉంచాలి.

2. 90^0 కోణం వరకూ కాళ్లను ఎత్తాలి. చేతులను శరీరం పక్కకు ఉంచాలి.

3. అరచేతులతో పిరుదులను పట్టుకుని, మోచేతులను భూమికి అన్చి, శరీరాన్ని ఇంకా పైకి ఎత్తాలి. కాళ్లు గాలిలో నేలకి సమాంతరంగా ఉంచాలి.

4. కాళ్లు శరీరము ఒక్కలాగే తిన్నగా ఉండేలా భుజాలపైన ఉండండి. తల నేలను తాకుతూ ఉంచాలి.

5. 3వ భంగిమకు రావాలి.

6. 2వ భంగిమకు రావాలి.

7. 1వ భంగిమకు రావాలి.

8. “స్థితి” కి తిరిగి రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : మెదడుకు చక్కని రక్తప్రసారం జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ నియంత్రించబడుతుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : మొలలు, హెర్నియా, థైరాయిడ్ జబ్బులకూ మలబద్ధకం స్త్రీలకు ఋతుసంబంధ ఇబ్బందులూ బాగా తగ్గుతాయి.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, మానసిక శక్తి లభిస్తుంది.

D **సూచన లాభాలు** : మానసిక ఆందోళన, నడుంనొప్పి మెడనొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

ముఖ్యాంశాలు :

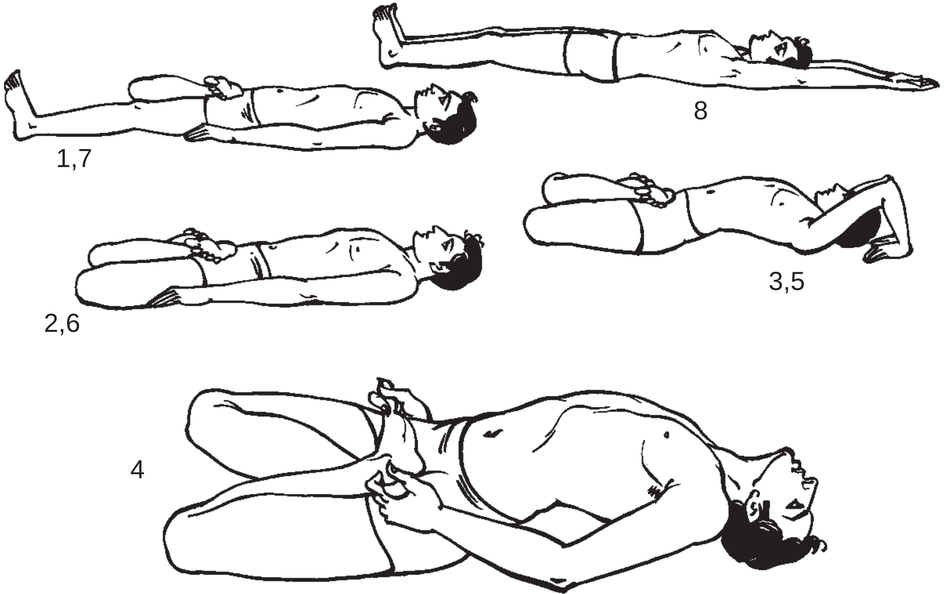
1వ భంగిమలో మోకాళ్లు వంచకూడదు. 3వ భంగిమలో తల ఎత్తరాదు. శరీరం బరువు చేతులపైన, భుజాలపైన ఉంచాలి. చివరి భంగిమలో పాదాలు చాచకూడదు.

D **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోవాలి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాస పీల్చాలి.

మత్స్యాసనము

మత్స్యం – చేప. ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం చేపలాగా ఉంచాలి. ఈ ఆసన సాధనలో పరిపూర్ణిత సాధించగలిగితే నీళ్లపై తేలియాడుతూ ఉండగలరు.

స్థితి : శిరస్సు నుంచి పాదాలవరకూ తిన్నగా ఉండేలాగా వెన్నుముకను భూమికి ఆనించి నేలపై పడుకోండి. చేతులు తలకిరువైపులా నేరుగా వెనక్కు ఉంచాలి.



1. కుడికాలు వంచి, కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడపైన ఉంచాలి.
2. ఎడమకాలును కూడా వంచి, ఎడమపాదాన్ని కుడితొడపై ఉంచాలి. ఇపుడు 'పద్మాసనం' భంగిమ అగును.
3. అరచేతులను తలకు ఇరువైపులా భుజాలకుపైన నేలపై ఉంచాలి. వేళ్లు భుజాలవైపు ఉంచాలి.

4. ఇపుడు అరచేతులు నేలపై ఉంచి తల, ఛాతీపైకి పైకి లేపాలి. వెన్నును విల్లులా వంచుతూ మాడు నేలపై ఆనించండి. చేతులతో కాలివేళ్లు పట్టుకోవాలి.
5. చేతులను తీసి నేలపై ఉంచి 3వ భంగిమకు రావాలి.
6. అరచేతులు అదిమి ఉంచి తలను నెమ్మదిగా మామూలుగా నేలపై ఉంచాలి.
7. ఎడమ కాలిని మామూలుగా ఉంచాలి.
8. కుడికాలిని కూడా తిన్నగా ఉంచి 'స్థితి'కి రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : సర్వాంగాసనంలో లభించే లాభాలు అన్నీ ఇందులోనూ ఉన్నాయి.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ఆస్మా, చక్కెర వ్యాధి నివారణ అవుతుంది.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : శరీరమూ, మనసు చాలా ఉల్లాసంగా ఉంటాయి. విశ్రాంతిగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్నట్టుంటుంది.

D **సూచన** : రక్తపోటు, మెడనొప్పి ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

ముఖ్యాంశాలు :

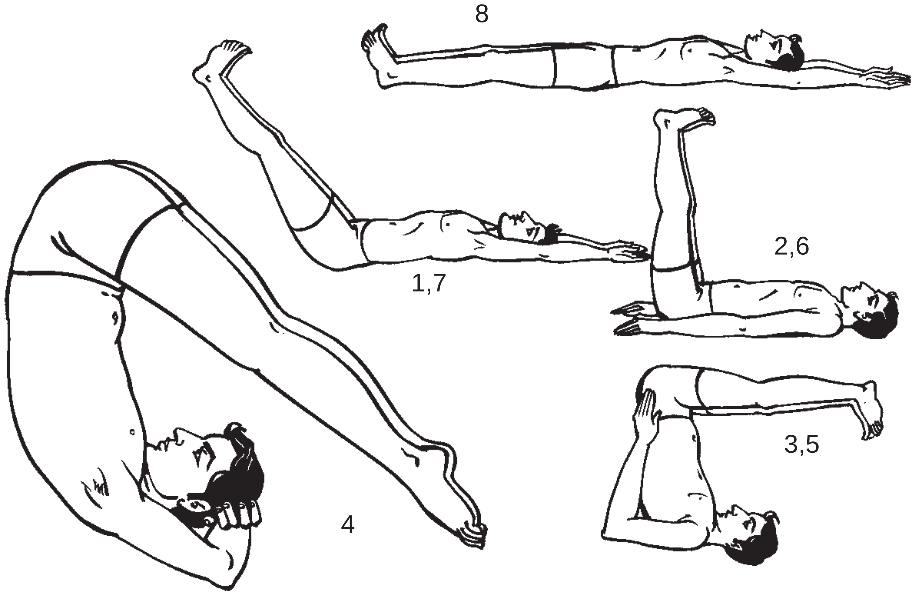
శరీరం బరువు అంతా మీచేతులపైనే ఉంచాలి. వెన్నుపైన, మెడపైనా బరువుంచరాదు.

D **శ్వాస** : క్రిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి పీల్చాలి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాసను పీల్చాలి.

హలాసనము

హలం–నాగలి. ఈ ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం నాగలివలే ఉంటుంది.

స్థితి : శిరస్సు నుంచి, పాదాల వరకూ తిన్నగా ఉండేలాగ వెన్నెముకను నేలకు ఆనించి నేలపై పడుకోండి. చేతులు తలకిరువైపులా నేరుగా వెనక్కు ఉంచాలి.



1. రెండు కాళ్లను నేలకు 45^0 కోణంలో పైకి ఎత్తాలి.
2. ఇంకాపైకి 90^0 కోణంలోకి కాళ్లను ఎత్తాలి. చేతులను శరీరం పక్కగా ఉంచుకోవాలి.
3. పిరుదులకు అరచేతులు ఆనించి, మీ చేతుల బలంతో నడుముని ఇంకొంచెం పైకి ఎత్తాలి. కాళ్లు నేలకు సమానముగా ఉంచాలి.

4. ఇంకా వెనక్కి అలాగే బాగా వంగుతూ, కాలివేళ్లతో తలవెనుకవైపున భూమిని తాకాలి. పాదాలను బాగా చాచి ఉంచాలి.

5. భంగిమ 3 కు రావాలి.

6. భంగిమ 2 కు రావాలి.

7. భంగిమ 1 కు రావాలి.

D **శారీరక లాభాలు** : నడుము, వీపుకండరాలు, తుంటి సాగి బలాన్ని పొందు తాయి. పొట్ట కండరాలు బాగా బలపడుతాయి. మెడ భాగానికి, ఛాతీకి చక్కని రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి చక్కగా పని చేస్తుంది.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : అజీర్ణం, మలబద్ధకం పోతుంది.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : మాససిక స్థితిని పెంపొదింప చేస్తుంది.

D **సూచన** : ఈఆసనం వేసేటప్పుడు కుదుపుల్లాంటివి ఉండకూడదు. పశ్చిమతానాసనం వేసేటప్పుడు తీసుకునే జాగ్రత్తలన్నీ ఇక్కడా తీసుకోవాలి.

ముఖ్యాంశాలు :

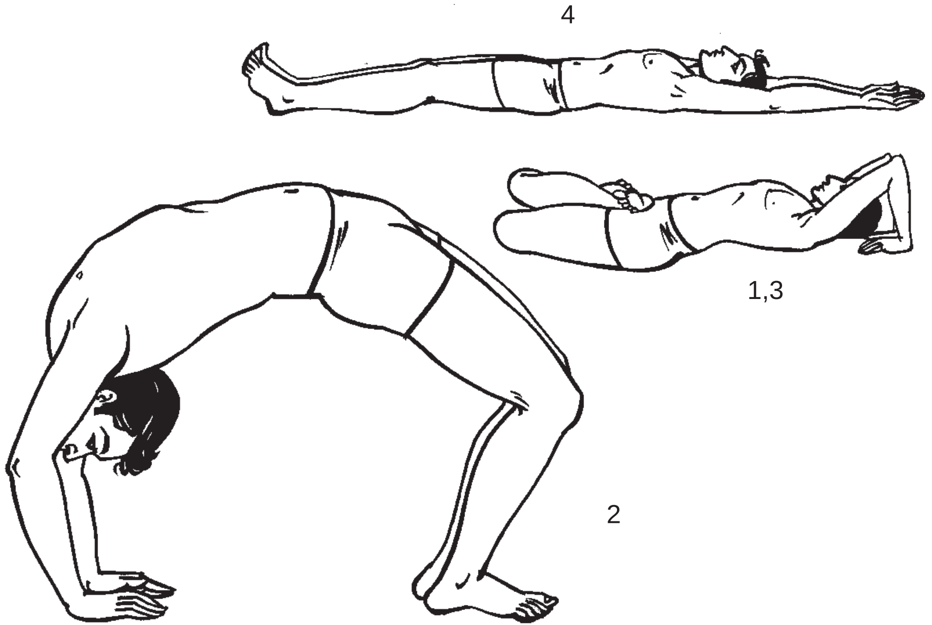
చివరి భంగిమలో ఉన్నప్పుడు మోకాళ్లు చక్కగా తిన్నగా ఉంచాలి.

D **శ్వాస** : కిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలిని వెలుపలికి విడవాలి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోండి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాసక్రియ ఉంచాలి.

చక్రాసనము

చక్ర – చక్రము, ఆసనం చివరి భంగిమలో శరీరం చక్రంలా ఉండును.

స్థితి : శిరస్సు నుంచి పాదాల వరకూ నేరుగా ఉండేలాగా వెన్నెముకను భూమికి ఆనించి నేలపై పడుకోండి. చేతులు తలకిరువైపులా నేరుగా వెనక్కు ఉన్నట్టు చేయాలి.



1. మోకాళ్లను వంచి మడలను పిరుదుల దగ్గరగా ఉంచాలి. చేతులను వంచి రెండు అరచేతులనూ రెండు చెవుల పక్కగా ఉంచాలి.

2. శరీరాన్ని పైకి ఎత్తి పాదాలపైన, అరచేతులపైనా ఉంచాలి.

3. నెమ్మదిగా తిరిగి 1వ భంగిమకు రావాలి.

4. తిరిగి "స్థితి" కి రావాలి.

- D **శారీరక లాభాలు** : కండలు పెరుగుతాయి. నడుము, వెన్నెముక బాగా మర్దన చేయబడుతాయి.

- D **ఆరోగ్య లాభాలు** : తేలిగ్గా, తాజాగా ఉన్న ఉత్సాహం కలుగుతుంది.

- D **సూచన లాభాలు** : సర్వాంగాసనంలో తీసుకునే అన్ని జాగ్రత్తలూ దీనిలో తీసుకోవాలి.

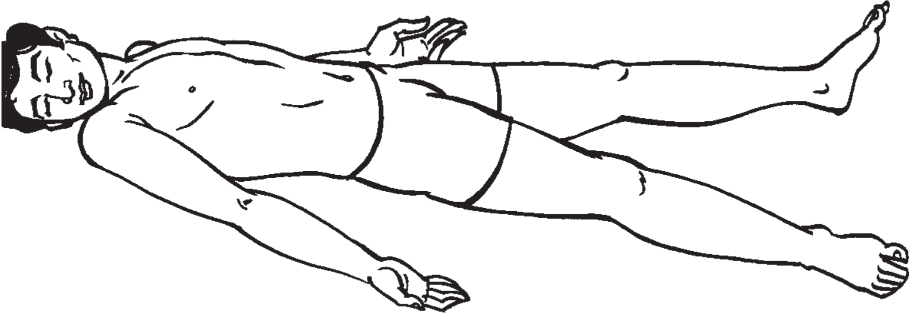
ముఖ్యాంశాలు :

శరీరాన్ని ఎంత వీలయితే అంత బాగా వంచటానికి ప్రయత్నించండి. పాదాలు నేలపైకి లేవకూడదు.

- D **శ్వాస** : క్రిందకు వంగే ప్రతిమారు గాలి వెలుపలికి విడవండి. పైకి లేచే ప్రతిసారి గాలి తీసుకోండి. చివరి భంగిమలో సాధారణ శ్వాసక్రియ ఉండవలెను.

శవాసనము

శవం–మరణానంతరం శరీరం. అలా మృతశరీరంలాగా ఏ బాహ్య అంతర ప్రలోభాలకు లొంగకుండా మనిషి స్థిరచిత్తంతో ఉండాలనేది ఈ ఆసనం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం.



- కాళ్లు, చేతులూ దూరంగా ఉంచి, వెల్లకిలా 'శవం' మాదిరిగా పడుకోవాలి.
- శరీరంలోని అన్ని అవయవాలూ ప్రశాంతముగా ఉండేటట్లుగా చూసుకోండి.
- శరీరాంగాలన్నీ ఒక క్రమబద్ధమైన విశ్రాంతిని పొందాలి.
- ఈ ఆసనం బాగా సాధన చేయటం వల్లా, శరీర, మానసిక అశాంతిని కూడా పోగొట్టవచ్చు.
- ఉన్నతమైన సాధనవల్లా ధ్యానంలో ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. ఉత్సాహము వస్తుంది.

D అయితే ప్రారంభంలో గురువు పర్యవేక్షణలో శిక్షణ అవసరం.

D **శారీరక లాభాలు** : మొత్తం శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచుతుంది. కండరాలు, కీళ్లు ప్రశాంతముగా, విశ్రాంతిగా ఆనందంగా ఉంటాయి.

D **ఆరోగ్య లాభాలు** : వొత్తిడివల్ల కలిగే రక్తపోటు, తలనొప్పి లాంటివి పోతాయి.

D **ఆధ్యాత్మిక లాభాలు** : 'అంతరంగ యోగ' సాధనలో ఇది చాలా ఉపయోగ పడుతుంది.

ముఖ్యాంశాలు :

'శవాసనం' వయోభేదం లేకుండా అందరూ దీనిని ఆచరించవచ్చు. సాధన సమయంలో నిరంతమైన, శృతిబద్ధమైన, ప్రశాంతమైన లోతైన గాలిని తీస్తూ నెమ్మదిగా ఉండాలి. వెల్లకిలా పడుకొనే కాదు. ఏ విధానంలో శరీరమంతా సుఖాసీన మౌతుందో ఆ అన్నివిధాలుగానూ శవాసనం సాధన చేయవచ్చును.

అధ్యాయము - 4

ప్రాణాయామము

1. విభాగీయ శ్వాసక్రియ

ప్రాణాయామ సాధన చేయటానికి సంసిద్ధం చేసి శ్వాస ప్రక్రియ ఇది. శ్వాసక్రియను సరిదిద్ది. ఊపిరితిత్తులందు శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది మూడు రకాలు.

A. అధమ - (ఉదరశ్వాస)

'వజ్రాసన' విధానంలో కూర్చోవాలి. నిరంతరాయంగా పూర్తిగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తీసుకోవాలి. దీన్నే 'పూరకం' అంటారు. పొట్ట క్రిందిభాగం ఉబ్బేట్టుగా అంటే క్రింది ఊపిరితిత్తులలోకి గాలి తీసుకోవాలి. గాలి వెలుపలికి విడచే ముందర కొంతసేపు అలాగే ఉండాలి. (అంతర కుంభక) వెలుపలికి గాలి విడిచేటప్పుడు (రేచక) నెమ్మదిగా పొట్ట లోనికి తీసుకోవాలి. మళ్ళీ గాలిలోనికి తీసుకోవటానికి ముందు కొద్ది క్షణాలు అలాగే ఉండి (బాహ్య కుంభక) అపుడు లోనికి గాలి తీసుకోండి. నెమ్మదిగా, ఒడుదుడుకులు లేకుండా, ప్రశాంతముగా ఈ ప్రక్రియనే మరల మరల చేయగలరు.

ఈ ప్రక్రియవల్లా, ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా గాలిని బాగా తీసుకోగలుగు తున్నాయి. క్రమబద్ధమైన బలమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు జీర్ణకోశాన్ని వొత్తిడి చేసి, సరైన జీర్ణక్రియ జరిగేలా చేస్తాయి. ఇలా చేయటం వల్లా, రక్తప్రసరణ కూడా మెరగవుతుంది.

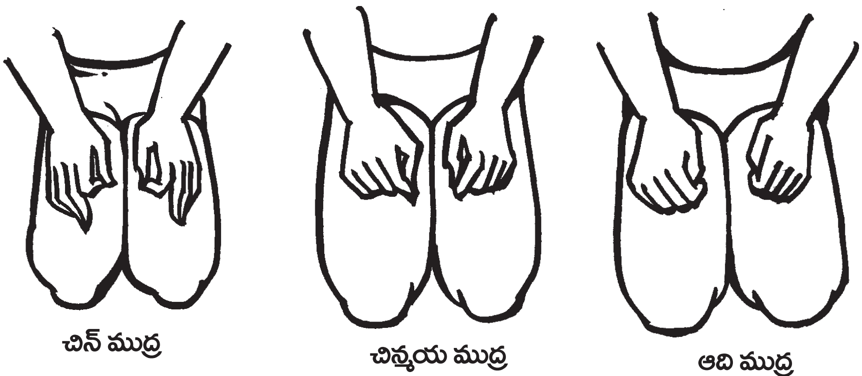
B. మధ్యమ (ఛాతీ శ్వాస)

వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తీసుకోవాలి. ఈ విధానంలో గాలి తీసుకునేటప్పుడు కేవలం ఛాతీమాత్రవే ఉపయోగించాలి. గాలి ముక్కు రంధ్రాలగుండా విడవాలి. పొట్టభాగం కదలకూడదు.

ఈ ప్రక్రియ వల్ల మధ్య ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచింపబడుతాయి.

C. ఆద్య (స్కంధ శ్వాస)

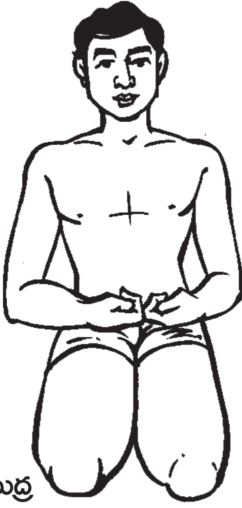
'వజ్రాసన' స్థితిలో కూర్చోవాలి. గాలి తీస్తూ భుజాలను పైకి ఎత్తాలి. ఊపిరిని పైనున్న ఊపిరితిత్తుల లోనికి నింపండి. చాలా అరుదుగా వాడే ఈ భాగం ఇందువల్ల సక్రమంగా శరీరభాగాలన్నీ పనిచేయ గలుగుతాయి.



చిన్ ముద్ర   చిన్మయ ముద్ర   ఆది ముద్ర

అధమ, మధ్యమ, ఆద్య అని పిలువబడే ఈ మూడు విధాలు కలిపి చేయటమే పూర్ణయోగ శ్వాసక్రియ అంటారు. గాలి తీసుకునేటప్పుడు వరుసగా అధమ, మధ్యమ, ఆద్య క్రియలు జరుగుతాయి.

ఇవే గాలి విడిచేటప్పుడు వెనుకకు వరుసగా జరుగుతాయి. ఈ ప్రక్రియను నిదానముగా, ప్రశాంతముగా, విశ్రాంతిగా చెయ్యాలి.


బ్రహ్మ ముద్ర


నాసికా ముద్ర

ఈ శ్వాస ప్రకియలో సాధారణంగా నాలుగు ముద్రలు కలిగి ఉంటాయి. అవి... చిన్‌ముద్ర (అధమస్థాయిలో)

చిన్మయముద్ర (మధ్యమస్థాయిలో)

ఆదిముద్ర (ఆద్యస్థాయిలో)

బ్రహ్మముద్ర పూర్తి యోగి గాలిక్రియకు సంబంధించినది.

2. భస్త్రికా ప్రాణాయామము

D నడుమును తిన్నగా ఉంచి చక్కగా కూర్చోవాలి.

D నిరంతరంగా గాలి పీలుస్తూ, వదులుతూ ఉండాలి.

D ఇలా చేస్తున్నపుడు కంఠ కదలికలపై ఏకాగ్రత ఉంచాలి.

D 'కపాలభాతి' మాదిరిగా గాలివేగం నిముషానికి 120 సార్లు జరగాలి.

D 10, 15 శ్వాసల తరువాత వచ్చే అసంకల్పిత విరామాన్ని (కేవల కుంభకం) నిశ్శబ్దంగా గమనించండి. ఒక్కనిముషం తరువాత తిరిగి 3 ట్రిప్పులు కొనసాగించండి.

లాభాలు :

- శరీరంలో రక్తప్రసారం పెంచుతుంది. ముక్కు శ్వాస సంబంధించిన వ్యాధులను లేకుండా చేస్తుంది. 'కపాలభాతి'లాగే అన్ని లాభాలూ కలుగును.

సూచన :

- మూర్ఛ, రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లు చేయకూడదు.
- గాలి పీల్చేటప్పుడు, మరల విడిచేటప్పుడు కడుపు లోపలికీ, బయటికీ ఆడుతూ కొలిమితిత్తి నుంచీ గాలి వచ్చినట్లుగా సన్నని శబ్దంతో గాలి వెలుపలకు వస్తుంది. అందువలననే ఈ ప్రక్రియనే **"భస్త్రిక"** అని పేరు వచ్చింది.

3. అనులోమ – విలోమము

పద్మాసనంలోగాని వజ్రాసనంలోగాని (ధ్యానంలో కూర్చున్నట్లు కూర్చోవాలి) కళ్ళు మూసుకుని పూర్తిగా గాలి బయటికి విడవాలి.

- నిశ్శబ్ధముగా మెల్లగా ముక్కు రంధ్రాల నుంచీ గాలిని లోనికి పీల్చాలి.
- విరామం లేకుండా నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా తిరిగి గాలిని బయటికి వదలాలి.
- ఉచ్ఛాస నిశ్వాసాలను సరిగా ఒక్కోటి 20 సెకన్లు తీయాలి. గాలి వెలుపలికి వదిలేటప్పుడు ఛాతి కిందికి, కడుపు లోనికి, గాలిలోనికి తీసేటప్పుడు కడుపు బయటికీ, ఛాతీ వెలుపలికీ ఇలా ఒక సొగసైన విధముగా కదలికలు ఉండాలి.
- ఊపిరి నిలిపి ఉంచకూడదు. (కుంభకం) మనసులో "ఓం" అని జపిస్తూ ఉండటం చాలా మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో సంధ్యాసమయాల్లో ఇలా చేయడం మంచిది.

D 10 - 15 సార్లు ఇలా చేస్తూ ప్రారంభించి 30 ట్రిప్పులకు పెంచవచ్చును. ఒక ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసం ఒక రౌండు. యిటు నుంచి అటూ, అటు నుంచి యిటూ 3 నెలలు సాధన చేయటం ద్వారా ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

లాభాలు :

D ఊపిరితిత్తులు, గుండె, కడుపు పరిశుద్ధి చేయబడుతాయి. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. హృదయస్పందన క్రమబద్ధం గావించ బడుతుంది.

4. చంద్ర అనులోమ - విలోమము

ఇందులో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు కేవలం ఎడమవైపు (చంద్రనాడి) ముక్కు రంధ్రాం నుండి మాత్రమే తీసుకోవాలి. కుడి ముక్కురంధ్రాన్ని మూసి ఉంచాలి. అనులోమ-విలోమ భంగిమలో లాగే అన్నీ చేయాలి. నాసికా ముద్రను పాటించాలి.

5. సూర్య అనులోమ - విలోమము

ఇందులో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు కుడి (సూర్యనాడి) నాశికా రంధ్రం నుండి మాత్రమే గాలి పీల్చాలి. ఎడమ ముక్కురంధ్రం మూసి ఉంచండి. అనులోమ - విలోమ భంగిమలో లాగే అన్నీ చేయాలి. నాసికాముద్రను పాటించాలి.

6. సూర్యభేదనము

D వెన్ను తిన్నగా ఉంచి కూర్చోవాలి.

D ఎడమ నాసికారంధ్రం మూసి ఉంచి కుడి రంధ్రం నుంచి గాలి పీల్చాలి.

D కుడి ముక్కు రంధ్రం మూసి ఎడమ రంధ్ర ద్వారా గాలి వెలుపలికి విడవాలి.

- ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు నెమ్మదిగా, లోతుగా, దీర్ఘంగా ఉండాలి.
- పై చెప్పినట్లుగా 10 సార్లు చేయ్యాలి.

7. చంద్ర భేదనము

- వెన్ను తిన్నగా ఉంచి బాగా కూర్చోవాలి.
- కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా గాలిలోనికి పీల్చాలి.
- ఎడమ ముక్కు రంధ్రం మూసి ఉంచి కుడి రంధ్రం నుంచీ గాలిని బయటకు విడవాలి.
- ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు నెమ్మదిగా, లోతుగా, దీర్ఘంగా ఉండాలి.
- పై చెప్పిన విధంగానే 10 మార్లు చేయండి.

లాభాలు :

- జఠరాగ్నిని ఉత్తేజపరచి జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. తీవ్రమైన జలుబు, దగ్గు, సైనస్, తలనొప్పిలను తగ్గిస్తుంది.

8. నాడీ శుద్ధి

- నాడీశుద్ధి కూడా అనులోమ–విలోమలలాగే ఉంటుంది. ఇక్కడ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా నాసికలను వాడుతూ చేయాలి.
- 'పద్మాసనం' స్థితిలో కూర్చోవాలి. లేదా ధ్యానముద్ర ఏదైనా ఫరవాలేదు. పూర్తిగా గాలిని బయటకు విడిచి పెట్టాలి.
- కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని కుడిచేతి బొటనవేలితో మూసి, ఎడమరంధ్రముతో నెమ్మదిగా, స్థిరంగా, దీర్ఘంగా వీలయినంతసేపు గాలి తీసుకోండి. గాలి తీసుకోండి గమనాన్ని గమనిస్తూ శ్వాస ఊపిరిని లోపలే ఆపి ఉంచవద్దు.

- D కుడివైపు విడిచిపెట్టి ఎడమ నాసికను చిన్నవేలు, ఉంగరం వేలుతో మూసి ఉంచండి. కుడి నాసికతో గాలి తీసుకోండి. తిరిగి మళ్లీ కుడి ఎడమలలో గాలి తీసుకోండి. ఇది ఒక ట్రిప్పు "నాడీశుద్ధి"
- D ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సమానమైన కాలపరిమితిలో ఉంచాలి.
- D ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తీసేటప్పుడు మనసులో 'ఓం' కారాన్ని తప్పక జపించాలి.
- D ప్రారంభంలో 9 ట్రిప్పులతో ప్రారంభించి నెమ్మదిగా 25-30 ట్రిప్పులకు పెంచాలి.
- D తెల్లవారుజామున రాత్రి 6-00 నుండి 7-00 గం॥ సమయములో ఈ సాధనకు మంచిది.

లాభాలు :

- D అనులోమ - విలోమ, నాడీశుద్ధి పరిపూర్ణ ప్రాణాయామకు మంచి మార్గదర్శకాలు, 3 నుంచీ 6 నెలల కాలం సాధన గావించాలి. ఇలా చేయటం వల్ల 72 లక్షల నాడీస్థానాలు, చక్రాలు శుద్ధి బాగా చేయబడుతాయి. ఇలా సాధన చేసిన సాధకునికి నాడీశుద్ధి జరుగుతుంది. శరీరం తేలికగా ఉత్సాహం మారుతుంది. కళ్ళు ప్రకాశవంతమౌతాయి. ఆకలి బాగా పెరుగుతంది.

9. ఉజ్జాయి

- D వెన్ను తిన్నగా స్థిరంగా ఉంచి ఏదైనా ధ్యానముద్రలో కూర్చోవాలి.
- D రెండు నాసిక రంధముల ద్వారా నెమ్మదిగా గాలి తీసుకోవాలి. గాలి గొంతు పైభాగంలో నుంచి శబ్దం చేస్తూ పోవాలి.
- D కొద్దిగా ముందుకి వంగుచూ దానంతట అదే గాలి నిలిచిపోయేలాగ గొంతు ముందుకు వంచి ఉంచాలి.

- ఇలా చేస్తూ తలభాగం విశ్రాంతిగా ఉంచండి. గాలిని గొంతు కిందనే బిగించి ఉంచండి. నెమ్మదిగా ఎడమ నాసిక నుంచి గాలి వెలుపలికి తీసుకురండి. నిరంతరంగా శబ్దం చేస్తూ గాలి బయటికి రావాలి.
- ఇలా చేస్తే ఒక ట్రిప్పు పూర్తి అవుతుంది. ఇలా 9 ట్రిప్పులుపూర్తిచేయాలి.
- మరొకలాగ ఉజ్జాయిని ఒక నాసికా రంధ్రంలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు తీస్తూ చేయాలి. అంగళిని సమానంగా గాలి తీయటంవల్ల గాలి పీల్చాలి. నెమ్మదిగా సాగుతుంది. ప్రాణాయామములో ఇదో ప్రధానాంశం.

10. సీత్కారి

- హాయిగా కూర్చోని వెన్ను తిన్నగా ఉంచాలి. రెండు నాసికారంధ్రాల గుండా ఊపిరి విడవాలి.
- నాలుకను వెనక్కి మడచి అంగళిపై ఒత్తిపెట్టాలి. నాలుక రెండు వైపుఆ కొంత ఖాళీ ఉంటుంది. ఈ ఖాళీగుండా గాలిలోనికి తీసుకోవాలి. చిన్న శబ్దం వస్తుంది.
- విడిచిపెట్టేయాలనేంతగా శ్వాసను తేలికగా ఆపాలి.
- రెండు నాసికల ద్వారా నెమ్మదిగా గాలి విడిచిపెట్టాలి.
- ఇంతకు ముందు లాగానే విడిచి పెట్టేయాలనేంతవరకూ గాలి లోపలే ఉంచాలి. ఇలా మరలా మరలా చేయాలి.

11. శీతలి

- నాలుకను కొద్దిగా చాచి రెండువైపులా మడిచి ఓ కాలువలాగా చేయాలి. పెదవులు గుండ్రంగా ఒత్తుతూ నాలుకను ఒక గొట్టంలాగా మడిచి గాలి లోనికి తీస్తూ ఆ గాలి గొంతు గుండా శబ్దం చేస్తూ వేళ్లే చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించాలి.

D అలా పూర్తిగా గాలిపీల్చి దానంతట అదే రెండు ముక్కు రంధ్రాల గుండా వెలుపలికి వచ్చేట్లు చూడాలి.

D కొంత విశ్రాంతి తరువాత ఇలాగే మళ్లీ చేయాలి.

12. సదంత

పై పళ్లను కింది పలువరుసపై నొక్కి ఉంచాలి.

D పళ్ల సందుల నుండీ మెల్లగా గాలిని లోనికి తీసుకోవాలి.

D పూర్తిగా గాలిని లోనికి తీసుకున్న తరువాత రెండు ముక్కురంధ్రాల నుండీ గాలిని వెలుపలికి విడిచిపెట్టాలి.

D కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని మరలా మరలా ఇలాగే చేయాలి.

లాభాలు :

D సీత్కారి, శీతల, సదంత ఈ మూడు ఒకేవిధమైన సుఖాలను కలిగి ఉంటాయి. శ్వాస భాగాల్ని చల్లబరుస్తాయి. ఇందువల్ల మనసు హాయిగా చల్లబడి, వొత్తిడి తగ్గిస్తుంది. శ్వాస సంబంధ వ్యాధులను లేకుండా చేస్తుంది. 'సదంత' చిగుళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులని నివారిస్తుంది.

12. భ్రామరి

D పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చోవాలి. రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా గాలిని లోనికి తీసుకోవాలి. మగ తుమ్మెద రెక్కల వాలి మెల్లగా శబ్దం వస్తుంది. గాలి పూర్తిగా తీసుకుని గాలి నిలపండి. ఇపుడు నీరు, ముక్కు ద్వారా గాలిని బయటికి వదిలిపెడుతూ ఆడ తుమ్మెద చేసే సన్నని రెక్కల శబ్దం వస్తుంది. గాలి నిలపి ఉంచి మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే చేయాలి. భ్రామరి ఇలా ఉంటుంది. యోగసాధకుల హృదయాలలో యోగ సాధన వల్ల అనిర్వచనీయమైన ఆధ్యాత్మిక శాంతి లభిస్తుంది. (హఠయోగప్రదీపిక)

అధ్యాయము - 5

బంధములు - ముద్రలు

ఇంతవరకూ మనం ఆసనాలు, ప్రాణాయామము, మరికొన్ని సాధన విధానాలను చేప్పుకున్నాం. ఇపుడు మనం నరాలు - కండరాలకు సంబంధించిన బంధములనూ, ముద్రలనూ చెప్పుకుందాం. "కుంభక" సాధనలో ఊపిరిని నిలిపిఉంచే 'తాళం' బంధములు.

మంచి అనుభూతులను కలిగించే హఠయోగ విధానంలోని ఉన్నత సూక్ష్మాలు ఈ బంధములు, ముద్రలు. మెదడును జాగృతి చేయటంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.

బంధములలో విధానాలు :

1. ఉడ్డీయాన బంధము

D ఉడ్డ్, యాన అంటే పైకి ప్రయాణం అని అర్థం. సాధకుని 'ప్రాణ' కదలికలను గుర్తించాలి. శ్వాస నిలిపి ఉంచగలగటం వలననే దీనికి బంధన, 'తాళం' అని పేరు వచ్చింది.

D నోటి ద్వారా గాలి బయటికి విడచిపెట్టాలి. పొట్ట వెన్నెముకకు ఆనుకొనేవరకు ఉత్తి గాలినే పీల్చుతూ గుండెలు విశాలం చేయాలి. ఇది రేచకకు ముందు కుంభక చివరి స్థితిలో సాధన చేస్తారు. ఇది "నౌలి క్రియ" లో మొదటి స్థితికూడా. ఇలాగే ఉండి కొంతసేపటి తరువాత నెమ్మదిగా లోనికి గాలి పీల్చాలి.

2. జాలంధరబంధం

D "అంతరకుంభక" స్థితిలో తరువాత గాలిని గ్లాటీస్ క్రింది భాగంలోనే నిలిపి ఉంచటం ఈ బంధము విధానం.

D గడ్డం నెమ్మదిగా గొంతుపై అదిమి ఉంచాలి. శ్వాస అక్కడ ఆగిపోతుంది. కొంత సాధన చేసింతరువాత కంఠంపై వొత్తిడి తగ్గి మొత్తం శ్వాసకోశాలు ప్రశాంతత పొందుతాయి.

3. మూలబంధం

D పద్మాసనం వేసి కూర్చోవాలి. ఎడమకాలి మడమతో గజ్జలనడిమి కుడికాలి మడమను జననాంగాల వద్దకు తెచ్చి గుదం వద్ద ఉంచాలి.

ఉడ్డీయాన, జాలంధర, మూలబంధాలను మూడింటినీ కలిపి "బంధత్రయం" మూడు బంధనాలు అంటారు. శ్వాసక్రియను నియంత్రించే "కుంభక" క్రియలో బంధములు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఉడ్డీయానబంధం బాహ్యకుంభకంలోనూ జాలంధర బంధం అంతరకుంభకలోనూ వాడుతుంటారు. ఇక "మూలబంధాన్ని" పూరక, కుంభక, రేచక, ధ్యాన, జపాలలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది మానసిక వొత్తిడిని తగ్గించటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ముద్రలలో రకాలు :

ముఖ్యంగా ముద్రలను ఈక్రింది రంగాలలో ఉపయోగించాలి.

D నాట్యం (శారీరక భంగిమల ద్వారా భావాలు వ్యక్తం చేయటానికి నాట్యంలో ఈ ముద్రలు వాడుతారు.)

D పూజలు (కొన్ని పూజా విధానాలలో ఈ ముద్రలు వాడుతారు.)

D హఠయోగ (మనసును నియంత్రించటానికి హఠయోగంలో కొన్ని ముద్రలు వాడుతారు.)

ఇపుడు మనం హఠయోగంలో ఉపయోగించే ముద్రలను గురించి మాత్రమే తెలుసుకొందాం. ఇందులో ఆసనాలు, ప్రాణాయామము, షట్క్రియలు, బంధములు, ముద్రలు కలిసి ఉంటాయి. చాలా యోగశాస్త్రాలు బంధములనూ, ముద్రలనూ ఒకే భాగంగా పరిగణిస్తాయి.

ఘేరండసంహితలో 25 ముద్రలు, హఠయోగప్రదీపికలో కేవలం 10 ముద్రలు మాత్రమే చర్చించారు. మనం వీటిలో 12 ముఖ్యమైన ముద్రల గురించి తెలుసుకుందాం. అవి

1. మహాముద్ర, 2. మహాబంధ, 3. మహావేధ, 4. యోగముద్ర, 5. విపరీతకరణి, 6. వజ్రౌలి, 7. శక్తిచాలిని, 8. ఖేచరిముద్ర 9. యోనిముద్ర, 10. ఉడ్డీయాన బంధ 11. జాలంధరబంధ 12. మూలబంధ

హఠయోగప్రదీపిక పైన పేర్కొన్న 12 ముద్రలలో యోనిముద్ర, యోగముద్ర విడిచిపెట్టి తక్కిన 10 ముఖ్యమైన ముద్రల గురించీ చెబుతుంది. అయితే హఠయోగంలో సాధనచేసే చాలా సాధారణ ముద్రలు అనేకం అన్నాయి.

1. అశ్విని ముద్ర

- పద్మాసనం వేసుకుని చక్కగా కూర్చోవాలి. గాలి విడవాలి.
- ఊపిరి నిలిపి ఉంచి, గుదము చుట్టూ ఉన్న కండరములనూ సంకోచించి 10 సెకన్లు అలాగే ఉంచి గాలి లోనికి తీసుకోవాలి.
- మామూలు స్థితికి తిరిగి రావాలి.
- ఇలా 10 నుండి 30 సార్లు చేయాలి.

లాభాలు :

- శరీరం కింద భాగంలోని జీవశక్తులను పరిశుభ్రం చేస్తుంది. గర్భిణి స్త్రీలకు చాలా ఉపయోగకరం. మూత్ర సంబంధ మలవిసర్జనకు సంబంధించిన అనారోగ్యం పోతుంది. "విపరీతకరణి" విధానంలో ఈ అశ్విని ముద్రను సాధన చేయటం వల్ల మొలలు, జారిన గర్భాశయం చక్కబడును.

2. షణ్ముఖీ ముద్ర

- ధ్యాన ముద్రలో కూర్చోవాలి.
- అరచేతులను ముఖం వద్దకు తెచ్చి క్రింద విధంగా చేయాలి. చూపుడు వేళ్లతో కళ్లు, బొటనవేళ్లతో చెవులు, మధ్యవేళ్లతో ముక్కురంధ్రాలు, ఉంగరం వేలితో పెదవులు, ఇలా ముఖంలోని అన్ని భాగాలనూ స్పృశించాలి.

D "నాడి శుద్ధి ప్రాణాయామము" లో చేసినట్లుగా మధ్యవేళ్లను మాత్రం ఒకదాని తరువాత ఒకటి తీస్తూ ఊపిరి తీయాలి.

D ఇలా చేయటాన్నే షణ్ముఖీ ముద్ర.

లాభాలు :

D బాహ్యేంద్రియాలపై ఒత్తిడి తగ్గించి ధ్యాన సాధనలో ఏక్రాగత రాడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శ్వాస గమనించడం ద్వారా చక్కని ధ్యానసాధన చేయవచ్చు. మానసిక వొత్తిడివల్ల తలనొప్పి వచ్చేవాళ్లు ఇలా చేయటం వల్ల ఉపశమనం పొందగలరు.

3. యోగముద్ర

D పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చోవాలి. నడుము ముందుకు వంచి ఎడమ చేత్తో కుడి మణికట్టును పట్టుకోవాలి.

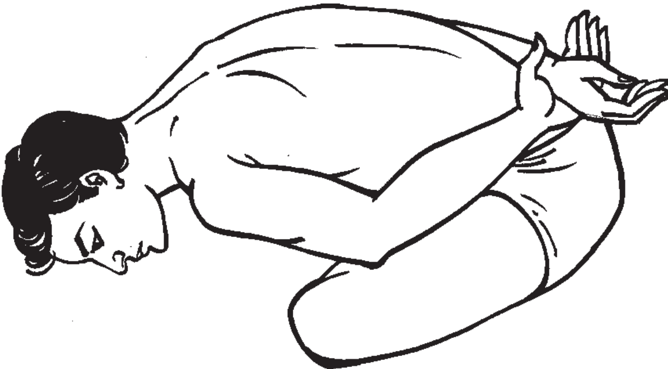
D ఇంకా ముందుకు వంగి నుదురుని నేలకు తాకించాలి.

D మామూలు స్థితికి రావాలి.

D యోగముద్రను రెండు అరచేతులను పద్మాసన స్థితిలో పాదాలమధ్య, ఉంచికూడా ఇలా చేయవచ్చు.

లాభాలు :

D ఇలా చేయటం వల్లా ఉదర వ్యాధులు, వీర్యసంబంధ బలహీనతలూ తగ్గుతాయి. నరాల శక్తి బాగా వస్తుంది.



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ. 10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	25-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	7-50
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	7-50
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	7-50
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	10-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	20-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	20-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	20-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	20-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	20-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	20-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	20-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00

20. సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	**20-00**
21. తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	**36-00**
22. స్త్రీల వ్రతకథలు	**30-00**
23. స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	**54-00**
24. స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	**36-00**
25. సర్వదేవతా పూజావిధానం	**20-00**
26. ఆరువ్రతాలు	**30-00**
27. ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	**10-00**
28. రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	**10-00**
29. తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	**10-00**
30. శ్రీ చక్రపూజ	**10-00**
31. శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	**36-00**
32. శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	**36-00**
33. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	**10-00**
34. శ్రీలలితానిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	**10-00**
35. శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	**10-00**
36. అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	**10-00**
37. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	**10-00**
38. మహిషాసుర మర్ధనీపూజ	**10-00**
39. రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	**10-00**
40. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	**10-00**
41. కాలభైరవ నిత్యపూజ	**10-00**

42. శివపూజ	**10-00**
43. వీరభద్ర పూజ	**10-00**
44. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	**10-00**
45. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	**10-00**
46. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	**10-00**
47. రామదేవుని కథ	**10-00**
48. శివదేవుని కథ	**10-00**
49. లక్ష్మీనరసింహపూజ	**10-00**
50. వేంకటేశ్వరపూజ	**10-00**
51. బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	**10-00**
52. సూర్య నిత్యపూజ	**10-00**
53. నవగ్రహ నిత్యపూజ	**10-00**
54. రుక్మిణీ కల్యాణం	**20-00**
55. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	**20-00**
56. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	**20-00**
57. 16 సోమవారముల వ్రతము	**20-00**
58. పార్వతీకల్యాణం	**20-00**
59. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	**20-00**
60. పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	**20-00**
61. అష్టనాగపూజ	**36-00**
62. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	**36-00**
63. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	**36-00**

64. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి? **36-00**

65. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి? **36-00**

66. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ? **36-00**

67. హనుమద్ వ్రతం **36-00**

68. పంచాయతన పూజ **45-00**

69. 28 వ్రతములు **108-00**

70. కలశపూజలు **(9ఒకేసారి)** **150-00**

71. కలశపూజలు **(విడివిడిగా)** (ప్రింటులో) **150-00**

72. హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో) **150-00**

73. అర్చన **40-00**

74. శ్రీరామ కర్ణామృతము **99-00**

75. శ్రీ దేవీ భాగవతం **99-00**

76. శ్రీ దేవీ భాగవతం (కేస్‌బైండ్) **360-00**

77. క్షేత్రనామార్చన **63-00**

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1. శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు **40-00**

2. శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు (కేస్‌బైండ్) **63-00**

3. స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు
(పత్రికసైజ్ కేస్ బైండ్) **108-00**

పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం

4. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు **(హిందీ)** **,, 40-00**

5. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు **(ఇంగ్లీషు)** **,,40-00**

6. సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
7. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	20-00
8. లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్(క్రౌన్)	36-00
9. లలితా సహస్రనామములు	20-00
10. లక్ష్మీ సహస్రనామములు	20-00
11. దుర్గా సహస్రనామములు	20-00
12. ఆంజనేయ సహస్రనామములు	20-00
13. శివ సహస్రనామములు	20-00
14. విష్ణు సహస్రనామములు	20-00
15. గణపతి సహస్రనామములు	20-00
16. సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	20-00
18. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	20-00
19. శ్రీరామా సహస్రనామములు	20-00
20. లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	20-00
21. సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	20-00
22. శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	20-00
23. మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	20-00
24. సంధ్యావందనం	20-00
25. మంత్రపుష్పమ్	20-00
26. త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
27. హనుమాన్ చాలీసా	9-00
28. మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00

29. ఆరు చాలీసాలు	**10-00**
30. శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	**10-00**
31. వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	**10-00**
32. ఆరుదండకాలు	**6-00**
33. వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	**6-00**
34. అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	**10-00**
35. దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	**10-00**
36. బాలాత్రిపుర సుందరీ నిత్యపూజ	**10-00**
37. సుందరకాండ (పాకెట్)	**10-00**
38. భగవద్గీత మూలం	**20-00**
39. రామరక్షాస్తోత్రమ్	**15-00**
40. స్తోత్ర రత్నావళి	**36-00**
41. పురాణపండలలితా- విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	**10-00**
42. పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	**10-00**
43. పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	**10-00**
44. పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	**10-00**
45. మంత్రపుష్పం (మినీ)	**10-00**
46. శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	**36-00**
47. కుజదోషం	**10-00**
48. కాలసర్ప దోషం	**10-00**

49. మీ అప్పులు తీరాలా?	**10-00**
50. దృష్టిదోషాలు నివారణ	**10-00**
51. సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	**10-00**
52. పంచసూక్తములు	**10-00**
53. సంధ్యావందనం	**10-00**
54. రుద్రనమకమ్-చమకమ్	**10-00**
55. గాయత్రీమంత్రాలు	**10-00**
56. జపమంత్రాలు	**10-00**
57. హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	**10-00**
58. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	**10-00**
59. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	**10-00**
60. శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	**10-00**
61. నవదుర్గలు	**10-00**
62. నవగ్రహస్తోత్రమాల	**36-00**
63. మహాన్యాసమ్	**36-00**
64. సుందరకాండ గానామృతం	**36-00**
65. సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	**36-00**
66. గోమాతపూజావిధానము	**10-00**
67. ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	**108-00**
68. ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు -ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	**108-00**
69. నిత్యదేవతార్చన	**45-00**

70.	**శ్రీలలితా సహస్రనామములు-విపులవివరణసహితం**	**144-00**
71.	**శ్రీ దుర్గాసప్తశతి-(చండీ) హోమవిధానము**	**....**
72.	**సర్వదేవతా స్తోత్రనిధి**	**99-00**
73.	**మణిద్వీపము** (విపుల వచన వ్యాఖ్యానము)	**99-00**
74.	**కాలభైరవ రక్షాకవచము**	**63-00**

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	**శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర**	**99-00**
2.	**సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర**	**99-00**
3.	**శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం**	**99-00**
4.	**శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర** (క్రౌన్)	**54-00**
5.	**శ్రీ గురుచరిత్ర** (క్రౌన్)	**54-00**
6.	**దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర**	**36-00**
7.	**నవనాథ చరిత్ర**	**99-00**
8.	**శ్రీసాయిచరిత్ర**(బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	**54-00**
9.	**శ్రీగురుచరిత్ర** (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	**54-00**
10.	**సత్యదత్తవ్రతం** దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	**20-00**
11.	**అనఘాదేవీ వ్రతం**	**20-00**
12.	**భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు**	**30-00**
13.	**మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు**	**30-00**
14.	**అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు**	**30-00**

15. శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	**20–00**
16. శ్రీ సాయిభజనమాల	**20–00**
17. శ్రీ సాయి భజన్స్	**20–00**
18. శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	**20–00**
19. శిరిడిహారతులు (భావంతో)	**20–00**
20. "శ్రీసాయి"కోటి	**25–00**
21. "శ్రీసాయిరామ్"కోటి	**20–00**
22. శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	**10–00**
23. శ్రీ సాయివేయినామాలు	**3–50**
24. శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	**10–00**
25. శ్రీ సాయి చాలీసా–సుప్రభాతం	**10–00**
26. శ్రీ సాయినాథ చాలీసా	**10–00**
27. శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	**10–00**
28. శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	**10–00**
29. శ్రీ సాయి సూక్తులు	**10–00**
30. శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి–దత్తచాలీసా	**10–00**
31. శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	**10–00**
32. హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	**12–00**
33. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	**45–00**
34. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	**12–00**
35. షిరిడి దర్శనం–శ్రీసాయి వైభవం	**99–00**
36. సాయిసత్యవ్రతం	**20–00**

37. సాయి అనుగ్రహమ్	**108-00**
38. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	**15-00**
39. శ్రీదత్తలీలామృతము	**99-00**
40. హృదయంలో సాయి	**12-00**
41. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	**99-00**
42. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	**99-00**

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	**60-00**
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	**116-00**
3. శ్రీచక్ర పంచాంగం (తొలి మహిళాపంచాంగం)	**45-00**
4. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	**60-00**
5. ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	**40-00**
6. ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	**10-00**
7. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-ప్రణతిటివి)	**25-00**
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	**25-00**
9. సాదా క్యాలండర్	**5-00**
10. పాకెట్ క్యాలండర్	**15-00**
11. తాజక నీలకంఠీయమ్	**100-00**
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	**150-00**
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	**150-00**
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	**150-00**
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	**150-00**

16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	**99–00**
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	**250–00**
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	**250–00**
19.	పూర్వ పరాశరి	**100–00**
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	**200–00**
21.	ప్రశ్న సింధు	**99–00**
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	**45–00**
23.	సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	**99–00**
24.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	**150–00**
25.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	**150–00**
26.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	**45–00**
27.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	**50–00**
28.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	**50–00**
29.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	**50–00**
30.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	**50–00**
31.	జాతక మకరందం	**36–00**
32.	జ్యోతిష సరస్వతి	**36–00**
33.	మీజననకాల విశేషాలు	**36–00**
34.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	**36–00**
35.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	**36–00**
36.	శుభముహూర్త శిరోమణి	**36–00**
37.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	**36–00**

38. పంచాంగం చూసే విధానం	**36–00**
39. సర్వార్థ జ్యోతిషం	**36–00**
40. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	**36–00**
41. నవరత్నములు శుభయోగములు	**36–00**
42. శుభశకునాలు	**25–00**
43. హస్తరేఖాఫలితాలు	**36–00**
44. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	**36–00**
45. ముహూర్త దీపిక	**99–00**
46. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	**25–00**
47. కలలు ఫలితాలు	**25–00**
48. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	**36–00**
49. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం)	
–పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	**250–00**
50. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	**108–00**
51. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం(1940–2050)	**999–00**
52. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	**50–00**
53. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	**250–00**
54. జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	**36–00**
55. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి	
(నూరుయోగాలఫలితాలు)	**108–00**
56. అంగసాముద్రికం	**36–00**
57. హస్త సాముద్రికం	**40–00**

58. లాల్ కితాబ్	**99-00**
59. శకునశాస్త్రం	**80-00**
60. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	**120-00**
61. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	**150-00**
62. అష్టకవర్గు	**50-00**
63. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	**200-00**
64. లగ్నరత్నాకరం	**45-00**
65. షట్పంచాశిక	**120-00**
66. **40** రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	**270-00**
67. **40** రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	**150-00**
68. **40** రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	**150-00**
69. **40** రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	**270-00**
70. **40** రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	**250-00**
71. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు	**270-00**
న్యూమరాలాజీ సూపర్ గైడ్	**200-00**
72. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	**50-00**
73. ముహూర్తచింతామణి	**99-00**
74. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	**50-00**
75. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	**150-00**
76. అదృష్టరెమెడీస్	**120-00**
77. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	**50-00**
78. జ్యోతిష రెమిడీస్	**300-00**

79. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి
యథాతథం(కొండపల్లి) **250-00**

80. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి
యథాతథం(కొండపల్లి) **250-00**

81. నాడీజ్యోతిషం **50-00**

82. గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్ **250-00**

83. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య) **50-00**

84. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య) **50-00**

85. గౌతమసంహిత **50-00**

86. హోరరత్నమాల **50-00**

87. జాతకఫల మణిమంజరి **200-00**

88. పుష్కర పంచాంగం **540-00**

89. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం **250-00**

90. వింత జోష్యములు **50-00**

91. షోడశవర్గులు **200-00**

92-105. రవి/చంద్ర/కుజ/బుధ/గురు/శుక్ర/శని/రాహుకేతు
-నవగ్రహములకు ఒక్కొక్క పుస్తకం **99-00**

93. ముహూర్తమార్తాండం **50-00**

94. లఘుజాతకం **50-00**

95. జాతకాలంకారము **50-00**

99-107. మేషాది మీనం-12 లగ్నాలు
ఒక్కొక్క లగ్నం గ్రంథం **99-00**

108. నారద సంహిత	200-00
109. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
110. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
111. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
112. రమలశాస్త్రం	108-00
113. ముహూర్త రత్నావళి	250-00

<u>బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు</u>

114. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
115. గ్రహభావ బలములు	50-00
116. కాలచక్రదశ	50-00
117. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
118. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
119. పురోగామి జాతకం	50-00
120. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
121. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
122. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
123. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
124. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
125. ముహూర్తం	75-00
126. విశిష్ట జాతకములు	125-00
127. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
128. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00

129.	**జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?**	**300-00**

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి

శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

130.	**బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1**	**200-00**
131.	**బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2**	**200-00**
132.	**బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3**	**200-00**
133.	**బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4**	**200-00**
134.	**భావార్థరత్నాకరము**	**100-00**
135.	**ముహూర్త చింతామణి**	**100-00**
136.	**ముహూర్త చింతామణి-పార్టు2**	**200-00**
137.	**స్వప్న శాస్త్రము**	**50-00**
138.	**శతయోగమంజరి**	**33-00**
139.	**వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి**	**165-00**
140.	**దైవజ్ఞవల్లభం**	**75-00**
141.	**వసంతరాజశకునమ్** (ఎం.ఆర్.వి.శర్మ)	**250-00**
142.	**ఉపాసనా విధానము** (ఎం.ఆర్.వి.శర్మ)	**99-00**
143.	**వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1**	**50-00**
144.	**వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2**	**200-00**
145.	**వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3**	**50-00**
146.	**వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4**	**200-00**
147.	**అనుభవసులభవాస్తు - 1**	**50-00**
148.	**అనుభవసులభవాస్తు - 2**	**100-00**

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)	108-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	54-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	54-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	54-00
6. వాస్తు పూజ	54-00
7. వాస్తు సూత్రములు	54-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	54-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	50-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	108-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్లు	50-00
18. గృహవాస్తుసారం	50-00
19. గృహవాస్తు చంద్రిక	50-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	50-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	50-00

22. వాస్తురత్నాకరం	(కొండపల్లి)	**50-00**
23. వాస్తుశిరోమణి	,,	**50-00**
24. శ్రీకృష్ణవాస్తు	,,	**50-00**
25. పంచవాస్తు పారిజాతం	,,	**108-00**
26. వాస్తుడిండిమమ్	,,	**50-00**
27. వాస్తుదుందిభి	,,	**108-00**
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక		**99-00**
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము		**50-00**
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు(దంతూరిపండరీనాథ్)		**75-00**
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)		**120-00**
32. వాస్తుజ్యోతి		**54-00**
33. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము		**108-00**

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1. మంత్రసాధన	**54-00**
2. తంత్రజాలం	**54-00**
3. మంత్రశక్తి	**54-00**
4. దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	**54-00**
5. దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	**54-00**
6. తాంత్రిక పంచాంగం	**54-00**
7. యక్షిణీ తంత్రం	**54-00**
8. మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	**54-00**
9. సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	**54-00**

10. మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	**54-00**
11. సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	**54-00**
12. సదాచార దీపిక	**54-00**
13. యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	**54-00**
14. ప్రపంచసారతంత్రం	**54-00**
15. బదనిక తంత్రమ్	**54-00**
16. ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	**54-00**
17. గుప్త సాధన తంత్రం	**54-00**
18. గంధర్వ తంత్రమ్	**54-00**
19. సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	**54-00**
20. యంత్ర మంత్ర తంత్ర	**54-00**
21. పాశుపత తంత్రం	**99-00**
22. పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	**99-00**
23. రుద్రాష్టాధ్యాయః	**99-00**
24. మంత్రసిద్ధి	**108-00**
25. పరశురామతంత్రమ్	**108-00**
26. శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	**108-00**
27. శ్రీ గురు తంత్రం	**108-00**
28. గాయత్రీ తంత్రమ్	**108-00**
29. శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	**100-00**
30. మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	**150-00**
31. శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	**200-00**

32. మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	**200-00**
33. సర్ప (నాగ)తంత్రం	**250-00**
34. హవన తంత్రం	**250-00**
35. షోడశనిత్యతంత్రం	**250-00**
36. శాక్తేయతంత్రం	**250-00**
37. రుద్రయామళతంత్రం	**250-00**
38. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	**250-00**
39. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	**250-00**
40. మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	**250-00**
41. శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	**250-00**
42. స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	**250-00**
43. కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	**250-00**
44. శాంతితంత్రమ్	**250-00**
45. యంత్రసిద్ధి	**360-00**
46. శ్రీ లక్ష్మి తంత్రమ్	**360-00**
47. మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	**360-00**
48. మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	**360-00**
49. మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	**360-00**
50. ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	**360-00**
51. కామధేనువు తంత్రం	**360-00**
52. శూలినీదుర్గాతంత్రం	**360-00**

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1. భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	**54-00**
2. గణేశ ఆరాధన **1**	**99-00**
3. గణేశోపాసన **2**	**99-00**
4. నవగ్రహవైభవం	**99-00**
5. నవగ్రహ రెమెడీస్	**99-00**
6. నవగ్రహ వేదం	**99-00**
7. శనిగ్రహారాధన	**99-00**
8. ఆదిత్యారాధన	**99-00**
9. సుబ్రహ్మణ్యారాధన	**99-00**
10. శ్రీ శివ ఆరాధన	**99-00**
11. లక్ష్మీ ఆరాధన	**99-00**
12. హనుమదారాధన	**99-00**
13. లలితారాధన	**99-00**
14. శ్రీ చక్రారాధన	**99-00**
15. గాయత్రీ ఆరాధన	**99-00**
16. వీరభద్రారాధన	**99-00**
17. కుజగ్రహారాధన	**99-00**
18. భైరవారాధన	**99-00**
19. దైవారాధన	**99-00**
20. గీతారాధన	**99-00**
21. శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	**99-00**
22. హయగ్రీవారాధన	**99-00**

23. లక్ష్మీనరసింహారాధన	**99-00**
24. శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	**99-00**
25. దేవీ లీలామృతం	**99-00**
26. పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	**99-00**
27. పురాణపండ రామాయణం	**99-00**
28. పురాణపండ భారతం	**99-00**
29. పురాణపండ భాగవతం	**99-00**
30. (సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	**99-00**
31. కాలసర్ప యోగం	**99-00**
32. నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	**99-00**
33. నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	**99-00**
34. వేదసూక్తములు	**99-00**
35. వేమన పద్యసారామృతం	**99-00**
36. పండగలు పర్వదినాలు	**99-00**
37. సూక్తిరత్నాలు	**99-00**
38. శ్రీ ఆంజనేయం (చరిత్ర-మహిమ-స్తోత్రాలు)	**216-00**
39. నవగ్రహ దర్శనమ్	**99-00**
40. నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	**99-00**
41. సాలగ్రామములు	**99-00**
42. గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	**99-00**
43. శనిగ్రహరెమిడీస్	**99-00**
44. జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	**99-00**

45. వివాహ జ్యోతిషమంజరి–
మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి) **99–00**
46. మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు
(న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,, **99–00**
47. మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ **99–00**
48. మూకపంచశతీ **99–00**
49. పంచమవేదం మహాభారతం **99–00**
50. దేవుళ్ళు డాట్ కామ్ **99–00**
51. గణపతిభాష్యం **99–00**
52. యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి **99–00**
53. నవయోగులు **99–00**
54. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు **99–00**
55. సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)–
(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో) **99–00**
56. సకలదేవతా సహస్రనామములు **99–00**
57. ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి **99–00**
58. బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు **99–00**
59. సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు **99–00**
60. శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి **99–00**
61. శ్రీలక్ష్మి గణపతి హోమకల్పం **99–00**
62. మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి) **99–00**
63. మ్యాజిక్‌గైడ్ **99–00**

64. చదరంగం	**99-00**
65. పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	**54-00**
66. గరుడపురాణం	**40-00**
67. మాఘపురాణం	**30-00**
68. శివపురాణం	**30-00**
69. వైశాఖపురాణం	**30-00**
70. స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	**54-00**
71. స్థూలాక్షరి శివపురాణం	**54-00**
72. స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	**54-00**
73. కార్తీక పురాణం	**30-00**
74. కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	**25-00**
75. సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	**50-00**
76. పెద్దబాలశిక్ష	**40-00**
77. గాయత్రీ మహిమ	**36-00**
78. మత్స్య యంత్ర మహిమ	**50-00**
79. వృక్షదేవతలు	**50-00**
80. యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	**150-00**
81. సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	**150-00**
82. చతుర్వేదములు	**144-00**
83. నవగ్రహారాధన	**144-00**
84. తాళపత్ర సమాహార గోపురం	**144-00**
85. మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	**144-00**

86. వేదమంత్ర సంహిత	**144-00**
87. సహస్రలింగార్చన	**144-00**
88. శ్రీ శివగీత	**144-00**
89. ద్వాదశఉపనిషత్తులు	**144-00**
90. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	**250-00**
100. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	**216-00**
101. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	**216-00**
102. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	**216-00**
103. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	**40-00**
104. దక్షిణావృత శంఖములు	**50-00**
105. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	**36-00**
106. ధర్మసింధువు	**270-00**
107. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	**108-00**
108. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	**36-00**
109. భగవత్‌స్తుతి	...
110. సూర్యోపాసన	**36-00**
111. సనాతన సంప్రదాయాలు-ఆచారవ్యవహారాలు	...
112. కాశీఖండం	**250-00**
113. అశ్వనీదేవతలు	**216-00**

8. వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	**36-00**

2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	**36-00**
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	**25-00**
4. ఆయుర్వేద వైద్యం	**36-00**
5. గృహవైద్య రహస్యాలు	**36-00**
6. గృహవైద్యసారం	**36-00**
7. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	**54-00**
8. ప్రకృతివైద్యం	**36-00**
9. ఆహారం-వైద్యం	**99-00**
10. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-**చిట్కా వైద్యం**	**99-00**
11. ఆయుర్వేదమ్	**36-00**
12. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	**99-00**
13. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు వాడకం - ఉపయోగాలు	**99-00**
14. నాటువైద్యం (కేస్ బైండింగ్)	**360-00**
15. ఏకమూలికావైద్యం	**99-00**
16. అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	**1200-00**
17. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	**99-00**
18. ప్రాథమిక **హోమియోవైద్యం**	**99-00**
19. ఒబెసిటి	**99-00**
20. హెల్త్‌గైడ్	**99-00**
21. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	**99-00**
22. ఫుడ్‌థెరపి	**99-00**

23. న్యాచురల్‌థెరపి **99-00**

24. సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥ **99-00**

25. కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే... **99-00**

26. యోగామంత్ర **99-00**

27. యోగా సండే టు మండే **99-00**

28. హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే **99-00**

29. హెల్త్‌ఫైల్ **108-00**

30. వస్తుగుణపాఠం **250-00**

31. రసాయన వాజీకరణ తంత్రం **150-00**

31. సిద్ధమూలికా రహస్యం **99-00**

32. ప్రాణాయామము - యోగా-పతంజలిశ్రీనివాస్ **63-00**

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1. శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం **36-00**

2. శ్రీ అయ్యప్ప ఆరాధన **54-00**

3. శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు **54-00**

4. శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం **20-00**

5. శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు **20-00**

6. శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F **10-00**

7. శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F **10-00**

8. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P **10-00**

9. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P **8-00**

10. శ్రీ భవానీ లీలామృతం(దుర్గాభవానీదీక్ష) **36-00**

11. దేవీలీలామృతం	**99-00**
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	**20-00**
13. దేవీ భక్తిగీతాలు	**20-00**
14. జై భవానీదీక్ష F	**10-00**
15. భవానీదీక్ష P	**8-00**
16. దేవీ భక్తిమాల	**10-00**
17. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	**120-00**
18. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	**20-00**

10. భజనలు - కీర్తనలు

1. అన్నమయ్య కీర్తనలు	**25-00**
2. శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	**25-00**
3. సర్వదేవతా మంగళహారతులు	**20-00**
4. వసుంధర మంగళ హారతులు	**25-00**
5. సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	**36-00**
6. సర్వదేవతా భజనలు	**36-00**
7. చిట్టి పొట్టి పాటలు	**10-00**
8. జాతీయ గీతాలు	**10-00**
9. దేశభక్తి గీతాలు	**36-00**
10. పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	**36-00**
11. గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	**36-00**
12. అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	**99-00**
13. పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	**36-00**

14. భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15. సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16. బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17. అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1. ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2. ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3. ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4. పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5. ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6. ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7. వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8. సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1. శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	54-00
2. శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	54-00
3. శాకాహార వంటలు	25-00
4. మాంసాహారవంటలు	25-00
5. చిట్టిచిట్కాలు	25-00
6. అందానికి చిట్కాలు	25-00
7. పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	25-00
8. పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00

9. లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	**36-00**
10. లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	**36-00**
11. చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	**25-00**
12. పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	**25-00**
13. పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	**25-00**
14. వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	**25-00**
15. ఇంగ్లీషులోఆడపిల్లలపేర్లు	**54-00**
16. ఇంగ్లీషులో మగపిల్లలపేర్లు	**54-00**
17. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	**25-00**
18. పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	**25-00**
19. మైక్రోవోవెన్ వంటలు	**99-00**
20. సర్వదేవతాభక్తిమాల	**36-00**
21. పిల్లలపేర్లు (బాబు)	**36-00**
22. పిల్లలపేర్లు (పాప)	**36-00**
23. మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	**36-00**
24. మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	**99-00**
25. నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	**99-00**
26. మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	**99-00**

వివిధ రకాలు

రహస్య కుక్కుట శాస్త్రం	**300-00**
కుక్కుట శాస్త్రం	**36-00**
ఎందరోమహానుభావులు	**200-00**

యోగాసనాలు	**36-00**
ప్రాణాయామము-యోగా (పతంజలిశ్రీనివాస్)	**63-00**
సూర్యనమస్కారములు	**36-00**
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	**7-50**
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	**36-00**
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	**22-00**
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	**20-00**
జనరల్ నాలెడ్జ్	**20-00**
నూరు ఎక్కాలు	**10-00**
1-100 టేబుల్ బుక్	**10-00**
బుల్లి బాలశిక్ష	**20-00**
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	**10-00**
శ్రీరామకోటి	**25-00**
శ్రీశివకోటి	**25-00**
మేజిక్	**25-00**
అంకెలతో గారడీ	**25-00**
ప్రేమకథలు	**25-00**
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	**25-00**
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్‌డిక్షనరీ)	**25-00**
హృదయస్పందన (కవితలు)	**25-00**
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు	**36-00**
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	**36-00**

ఇంద్రజాల రహస్యాలు	**25-00**
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	**25-00**
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	**99-00**
క్రియాయోగం	**36-00**
ఆనందంగా జీవిద్దాం	**99-00**
హరిశ్చంద్ర నాటకం	**50-00**
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	**99-00**
పంచసాయకం	**99-00**
రతిరహస్యాలు	**99-00**
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	**99-00**
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	**99-00**
అసతోమయ సద్గమయ	**45-00**
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	**99-00**
చింతామణి (నాటకం)	**50-00**
బాలనాగమ్మ	**50-00**
పాండవ ఉద్యోగము	**50-00**
కాళహస్తి **స్త్రీల వ్రతకథలు**	**36-00**
కాళహస్తి **గృహవాస్తు చింతామణి**	**99-00**
కాళహస్తి **గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)**	**50-00**
కులార్ణవ తంత్రమ్	**150-00**
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	**300-00**
యోగాసనాలు (VG/TNL)	**36-00**

రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	99-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	70-00
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	75-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	99-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	45-00
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్)	50-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	75-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము- ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
వివాహదీపిక (వేదోక్త విధిః)	200-00

ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు

విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,250-00
నారద సంహిత	,,150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,, 60-00
మయమతము - వచనము	,, 80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,160-00
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	....

రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు		**150-00**
అంగారకుడు (కుజుడు)		**90-00**
శుక్రుడు		**75-00**
పురోహిత దర్శని	(గోరసవీరభద్రాచార్య)	**....**
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	**....**
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	**....**
మహాదశా పారిజాతం	,,	**....**
జాతక నారాయణీయం(వాడ్రేవువారివి)		**150-00**
వాస్తు నారాయణీయం	,,	**120-00**
యోగావళీఖండం	,,	**120-00**
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		**1208-00**
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		**370-00**
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		**590-00**
జయహే...జయహే...(పురాణపండశ్రీనివాస్)		**27-00**
సాయి...	,,	**27-00**
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	**200-00**
శ్రీమాలిక	,,	**25-00**
ఆరతిసాయిబాబా	,,	**11-00**
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		**500-00**
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		**100-00**

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు
స్మార్త కాపర్ది కారికలు
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి
విషవైద్య చింతామణి
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు
అపర ప్రయోగ దర్పణం
సర్వశాంతి దర్పణం
గణకరంజని
సంతాన దీపిక
తిథినిర్ణయ కాణ్డః
ముహూర్త దర్పణం
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము
లఘుతాచకము
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)

జాతకామృతతసారం
జాతక బోధిని

సంగీత విద్యాదర్పణం
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం
ముహూర్త మార్తాండం
జాతకరహస్యం
రాజమార్తాండం
ఆయుర్దాయదీపిక
వైద్యామృతం
అనుపానమంజరీ
నవగ్రహశాంతి విధానం–ఉదకశాంతి విధిః
చికిత్సరత్నము
స్వరచింతామణి
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం
దైవజ్ఞయజో విభూషణం
అనుపాన రత్నకరము
కాలామృతము
దైవజ్ఞకర్ణామృతము
రసేంద్ర చింతామణి
రసరత్న సముచ్చయం
వస్తుగుణరత్నాకరము
హోరానుదర్పణము
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము
స్త్రీజన కల్పవల్లి
సంగీత సర్వార్ధ సంగ్రహం
సంగీత సుధాసంగ్రహము
అర్క ప్రకాశము
సంగీత మార్తాండము

సంగీత ప్రథమబోధిని
వైద్యకల్పతరువు
రసప్రదీపిక
గణకానందము
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక
సంగీతమార్తాండము
సారావళి
భేషజకల్పము
గురుశిష్య వైద్యచింతామణి
జాతకమణి
సర్వశకున ప్రకాశిక
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ
వసంతరాజ శకునము
తొట్టి వైద్యం
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)
సహస్ర యోగప్రకాశిక

కాపీలు కావలసినవారు :

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,

రాజమండ్రి.

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,

రాజమండ్రి. ఫోన్ : (0883) 246 25 65

Cell : 903 246 25 65

From : **☎ : 0883-246 25 65**

MOHAN PUBLICATIONS

Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel

RAJAHMUNDRY-533 101 (A.P.)

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

WWW.GRANTHANIDHI.COM

google play store / mohan publications

facebook Like us to follow /Mohanpublications
